تنها ۶ دقیقه جهت شفای ریشه مسائل مربوط به سلا متی، موفقیت ، یا روابط شما

کد شفا بخش

نویسنده : دکتر الکساندر لوید
دکتر بن جانسون

مترجم : مهدی مروی - دکتر زهره لطیفی

جهت دریافت منابع آموزشی و رزرو نوبت مشاوره به سایت های زیر مراجعه فرمایید:

www.marvi5.ir

www.selfhealings.ir

کد شفابخش

با فیزیک کوانتومی درمانگر بیماری‌های جسمی و روحی خود باشید

نویسنده الکساندر لوید، بن جانسون

مترجمین:

مهدی مروی،

دکتر زهره لطیفی

عضو علمی گروه روان شناسی دانشگاه پیام نور

۱۳۹۸

سرشناسه : لوید، الکس Loyd, Alex
عنوان و نام پدیدآور : کد شفابخش: با فیزیک کوانتومی درمانگر بیماری‌های جسمی و روحی خود باشید/نویسنده الکساندر لوید، بن جانسون؛ مترجم مهدی مروی، با همکاری زهره لطیفی.
مشخصات نشر : اصفهان: مهدی مروی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری : ۲۰۰ص.: مصور.
شابک : 978-600-04-9491-9
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : عنوان اصلی: The healing code : 6 minutes to heal the source of any health, success or relationship issue,2010.
موضوع : جسم و جان
موضوع : Mind and body
موضوع : تلقین روانی
موضوع : Mental suggestion
موضوع : شفای روانی
موضوع : Mental healing
موضوع : شفا -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع : Healing -- Psychological aspects
موضوع : روان‌شناسی فیزیولوژیکی
موضوع : Psychophysiology
موضوع : روان‌درمانی
موضوع : Psychotherapy
شناسه افزوده : جانسون، بن
شناسه افزوده : Johnson, Ben
شناسه افزوده : مروی، مهدی، ۱۳۵۹ -، مترجم
شناسه افزوده : لطیفی، زهره، ۱۳۵۲ -، مترجم
رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ۴ک۹ل/BF۱۶۱
رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی : ۵۰۶۶۶۸۳

کد شفابخش

با فیزیک کوانتومی درمانگر بیماری‌های جسمی و روحی خود باشید

نویسندگان : الکساندر لوید و بن جانسون
مترجمان : مهدی مروی، دکترزهره لطیفی
انتشارات : مولف
تنظیم : فرشته میرفندرسکی
چاپ دوم : بهار ۱۳۹۸
شمارگان : ۵۰۰ نسخه
قیمت : ۲۰۰۰۰ تومان
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۹۴۹۱-۹

تنها ۶ دقیقه جهت شفای ریشه مسائل مربوط به سلامتی، موفقیت، یا روابط شما

این کتاب را به خواننده کتابم،" شما"، اهدا می کنم. امید و دعای من این است که این کتاب پایان جستجوی شما و یا آغاز یک راه حل برای شما باشد، همان‌طور که برای من، همسرم (تریسی)، و بسیار از انسان‌های دیگر بود. امیدوارم خدای متعال مثل ما، قلب شما را هدایت کرده و در پناه خود حفظ کند.

دکتر الکساندر لوید

۴/ کد شفابخش

یا نور و یا قدوس

کتاب هیلینگ کد یا کد شفابخش کتابی است که در آن مهارت‌های خود یاری، خود درمانی و خود شفا بخشی برای ایجاد تعادل در انرژی سیستمی، کاهش استرس و آرامش آموزش داده شده است. تمرکز این رویکرد درمانی مکمل بر تلاش فرد جهت درمان خاطرات مخرب سلولی یا همان حافظه معنایی و ضمیر ناخوداگاه و ریشه‌یابی علل استرس در ویژگی‌های شخصیتی و شرایط محیطی است. در این درمان معنوی به شدت بر خواستن فرد جهت بهبود از خداوند متعال و کمک گرفتن از دعا و داشتن سبک زندگی سالم و اهمیت به معنویات تاکید شده است به نحوی که در تمام تمرین‌ها اجرای دعا در ابتدای تمرین یک بخش اصلی محسوب می‌شود.

آزمایشات سنجش ضربان قلب قبل و پس از انجام این درمان، اثربخشی فیزیولوژیک آن را نشان داده‌اند. در واقع مبنای علمی این نظریه پارادایم بیماری پذیری استرس است که در آن گفته می‌شود که استرس نقش بسیار مهمی در بروز و ظهور، پیشرفت و تداوم هر نوع اختلال فیزیکی و روان شناختی دارد و انجام درمان هیلینگ کدز باعث کاهش استرس در بدن شده و قدرت ایمنی بدن را افزایش می‌دهد چون باعث تغییر کوانتومی در الگوی استرس می‌گردد. علاوه بر این در این رویکرد از نظریه انیشتین "تمام ماده انرژی است" و نظریات فیزیک کوانتوم هم استفاده می‌شود.

ارایه دهنده این نظریه درمانی دکتر الکساندر لوید متخصص در روان شناسی و طب مکمل در سال ۲۰۰۱ و توسعه آن در سال ۲۰۰۶ می‌باشد که پس از ارایه نظریه، انجام تحقیقات فیزیولوژیک

با همکاری دکتر بن جانسون متخصص سرطان صورت گرفته و در سال ۲۰۱۰ نتایج این تحقیقات در قالب کتاب دوم هیلینگ کد در آمریکا منتشر شده است.

این رویکرد مورد تایید دکتر بن جانسون، دکتر بروس لیپتون، دکتر ریچارد گلن، بیل مک گرین، دکتر استیو رابرتسون، مارک ویکتور هنسن (همکار نویسنده سوپ جوجه برای روح) و بسیاری دیگر از متخصصان آمریکا قرار گرفته اما، در واقع مهر تایید اصلی را انجام دهندگان این روش به آن زده‌اند که نظرات تعدادی از آنها در کتاب با زبان عامیانه آورده شده است.

اثر بخشی درمان بر تسریع در بهبود افسردگی، خستگی مزمن، التهاب واژن، عفونت مثانه مزمن، درد شدید قاعدگی،کم کاری تیروئید، اختلال خواب، اضطراب جدایی، ترس از رانندگی، سرطان پوست، دیابت، اختلال پرخوری عصبی، درد کمر و سرطان سینه، کاهش فشار خون، آریتمی ضربان قلب،کاهش ولع مصرف، کاهش تمایل به اعتیاد و..... توسط بیماران گزارش شده است. اگرچه مجددا تاکید می‌گردد که انجام این درمان به عنوان جانشین هیچ نوع درمان دارویی یا روان شناختی توصیه نمی‌گردد و لی نقش موثر آن در تسریع بهبود مورد تایید است.

تصویرسازی آینده دلخواه، پیدا کردن موانع درونی و تحلیل نظام باورهای غلط از ارکان درمان هستند. در این درمان بر خشم، ترس، احساس دوست داشتنی نبودن، کینه‌جویی و منابع غیر فیزیکی و نادیده و سیستم کنترل فیزیکی پنهان در بدن تاکید می‌شود. در این رویکرد خود درمانی از فرد خواسته شده است تا هنگام بروز هر مشکلی جسمانی یا روان شناختی یک سوال اساسی از خود بپرسد: چه استرسی باعث این مشکل شده است و چگونه می‌توانم آن را رفع کنم؟ یا کاهش دهم؟

در تبیین علل استرس در این رویکرد خود درمانی از ۱- الگوی باورهای غلط (دکتر بروس لیپتون دانشگاه استنفورد) در مورد شرایط و خود فرد و احساس تهدید روانی ۲- تصاویر ذهنی مخرب ناشی از استرس که موجب انتشار سیگنال ترس در بدن شده و سیستم عصبی را به حالت جنگ و گریز فعال و در صورت تداوم منجر به بروز نشانه‌های بیماری و ناخوشی می‌شود؛ و ۳- بررسی اقدامات زیان بخش بر علیه خود، اشاره شده است.

در این رویکرد از مبانی روانکاوی، رویکرد شناختی و درمان‌های موج سوم استفاده شده است.

دکتر زهره لطیفی

عضو علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام نور

www.marvi5.ir

فهرست مطالب

پیش‌گفتار ۹
یافته‌ای که همه چیز را تغییر داد ۱۲
سه چیز در "یکی" ۲۰
بخش اول: رازهای مربوط به زندگی، سلامتی، سعادت و شکوفایی ۲۷
فصل اول: یک منبع برای تمام بیماری‌ها و ناخوشی‌ها وجود دارد. راز#۱ ..... ۲۹
فصل دوم: استرس در اثر اختلال در انرژی بدن ایجاد می‌شود. راز#۲ ..... ۳۶
فصل سوم: مسائل مربوط به " قلب" مکانیزم کنترل شفا است. راز#۳ ..... ۴۶
فصل چهارم: هارد دیسک انسان. راز#۴ ..... ۵۸
فصل پنجم: برنامه آنتی ویروس شما ممکن است باعث بیماری شما شود. راز#۵ ..... ۶۷
فصل ششم: باور دارم. راز#۶ ..... ۸۲
فصل هفتم: وقتی ذهن ناخودآگاه و ذهن خودآگاه با یکدیگر درگیر می‌شوند برنده ۹۲
فصل هشتم: همه چیز در مورد نتایج است ۱۰۳
بخش دوم: راه حل‌ها ۱۱۷
فصل نهم: کد شفابخش چیست؟ ۱۱۸
فصل دهم: " کد درمانی عمومی" ۶ دقیقه‌ای شما ۱۳۲
فصل یازدهم: استفاده از " ردیاب مشکلات قلب" برای تعیین دقیق مشکلات ۱۵۳
فصل دوازدهم: تأثیر فوری: راه حل ۱۰ ثانیه‌ای برای استرس موقعیت ۱۷۷
منابع ۱۹۳

۸/ کد شفابخش

پیش‌گفتار

یکی از محبوب‌ترین و پر انتشارترین محصولات در زمینه خودیاری در طول این ۴۰ سال گذشته، در حوزه تفکر مثبت، قصد و هدف، موفقیت و غیره بوده است. در حالی که تقریباً در تمام این تکنیک‌های خودیاری بخشی از حقیقت در مورد مشکل وجود دارد، با این حال یک عامل حیاتی در نظر گرفته نشده است.

همسر من اکثر کتاب‌ها در زمینه‌های خودیاری و روان‌شناسی را که متعلق به نویسنده‌های معروف هستند در کتابخانه خود دارد. همچنین او که فردی کمال‌گرا است تمام این آثار، برنامه‌ها، تکنیک‌ها، و یا دستورالعمل‌های درمانی را به دقت امتحان کرد، ولی با این وجود او همواره افسرده بود.

در طول سال‌ها مشاوره و درمان خصوصی که انجام داده‌ام، نظرسنجی غیررسمی نیز از مراجعه کنندگان جهت دستیابی به علت اصلی این مشکل انجام داده‌ام. این افراد با مشکلاتی نظیر، بیماری و ناخوشی زیاد، بیماری روانی وخیم، چالش و مشکل درمورد روابط خود، و انوع مختلف اعتیادها دست و پنجه نرم می‌کنند.

من معمولاً دو سوال از مراجعه کنندگانم می‌پرسیدم.

اولین سوال این بود: "شما با توجه به مشکل خود، باید چه کاری را به گونه‌ای متفاوت انجام دهید؟" از چند صد نفری که این سوال را می‌پرسیدم، فقط دو نفر جواب درست را

نمی‌دانستند. یکی از آنها مبتلا به اسکیزوفرنی بود و دیگری یک نوجوان سرکش بود که مطمئن هستم جواب درست را می‌دانست ولی تمایل به گفتن آن نداشت.

سوال دوم این بود: "چرا آن کار را انجام نمی‌دهید؟" پاسخ هر فرد به یک و یا دو دسته تقسیم می‌شد: "نمی‌دانم" یا "نمی‌توانم". همه این افراد –تکرار می‌کنم– همه این افراد به سختی تلاش می‌کردند تا مشکل خود را برطرف کنند و یا در گذشته تمام سعی خود را در جهت برطرف کردن مشکل خود انجام داده بودند، اما در نهایت تمام تلاش آنها به ناامیدی و یأس مبدل شده بود. این تنها یافته در این مورد نیست. هر مشاور یا درمانگر متخصص و حرفه‌ای این پدیده را بیان می‌کند.

بنابراین چرا این کتاب‌ها، تکنیک‌ها، و برنامه‌های پرفروش چند میلیون دلاری برای افرادی که شدیدا به کمک نیاز دارند، ثمر بخش نیستند؟ در واقع پاسخ بسیار ساده است. هیچ یک از این موارد قادر به درمان علت و ریشه مشکل نیستند. بسیاری از مربیان با آموزش مردم به ثروت فراوانی دست یافته‌اند، آنها به مردم می‌گویند که برای بدست آوردن هر آنچه که در زندگی می‌خواهند باید به آن باور داشته باشند، و تصدیق و تأکید صحیح، این باور را ایجاد کرده و "به طور جادویی" برای آنها ماشین جدید، میلیون‌ها دلار، عشق زندگی خود، و یا حتی بهبود فیزیکی به ارمغان می‌آورد. مشکل این است که این روش‌ها هرگز ثمربخش نیستند. دلیل و مدرک من برای در این مورد چیست؟ اگر به راستی آنها این کار را انجام می‌دادند، مشکلات بهبود می‌یافتند_ نه فقط در چند مورد جزئی، بلکه در تمام موارد و به طور پایدار و قابل پیش بینی و برای تمام مسائل و مشکلات جسمانی و غیر جسمانی.

مردم برای این "دارونما[۱]" هزاران دلار و ده‌ها سال از زندگی خود را صرف می‌کنند که در نهایت منجر به ناامید شدن و فقیرتر شدن آنها می‌شود. من به مدت دو سال انواع این جملات تأکیدی"نام آن را بگو و آن را صاحب شو" را آزمایش کرده‌ام. من HRV (آزمایش

---

۱ Placebo (به معنی"من خوب خواهم شد"، روش های درمانی صوری و تلقینی است که با فریب بیمار اثر مثبتی در روند بهبودی او دارد.)

پزشکی برای تشخیص استرس) را به افراد متصل کردم و از آنها خواستم تا جملات تأکیدی مانند: "ماشین جدید من در راه رسیدن به من است،" یا "سرطان من اکنون در حال بهبودی است،" را تکرار کنند.

حدس بزنید چه اتفاقی افتاد؟ تقریباً در هر زمان بعد از گفتن این جملات نتیجه آزمایش آنها بیانگر استرس جدید و گسترده‌ای بود، و به یاد داشته باشید که استرس علت هر چیز بدی است که ما آن را می‌شناسیم.

تحقیق جدید دانشگاه *واترلو* در کانادا در سال ۲۰۰۹ در مورد آزمایش جملات تأکیدی من را بسیار هیجان زده کرد. این یک خبر مهم در سراسر جهان بود. نتایج این بود که برای اکثریت قریب به اتفاق مردم، این نوع از جملات تأکیدی نه تنها مؤثر نیستند، بلکه همه چیز را بدتر نیز می‌کنند.

به همین دلیل است که برای سال‌های زیادی طرفدار، آنچه که خود "جملات تمرکزی حقیقی" می‌نامم، بوده‌ام. بله، آنها جملات مثبت هستند، اما آنها جملاتی هستند که شما واقعاً باور دارید. بنابراین، به جای گفتن "سرطان من اکنون در حال درمان است،" و در حالی که شما واقعاً آن را باور ندارید، جمله تمرکزی حقیقی می‌تواند این باشد، "من می‌خواهم که سرطان من درمان شود، این را باور دارم، و از خدا می‌خواهم که در این مورد به من کمک کند."

هنگامی که افراد در حالی که HRV به آنها متصل شده جمله تمرکزی حقیقی را می‌گویند، استرس آنها کاهش پیدا می‌کند. تفاوت در چیست؟ این دقیقاً همان تفاوت بین دارونما و چیز واقعی است. یک جمله که شما آن را باور دارید و مثبت است؛ و جمله دیگر که آن را باور ندارید، بنابراین از نظر "قلب" شما دارید دروغ می‌گویید.

یافته‌ای که همه چیز را تغییر داد

شما در زندگی خود چه چیزی را بیش از همه می‌خواهید؟ روابط عاشقانه؟ برطرف شدن مشکل سلامتی؟ آرامش؟ پیشرفت در بخشی که همیشه احساس کرده‌اید، توانایی بیشتری نسبت به آنچه که نتایج شما نشان می‌دهند داشته باشید؟

آنچه که من می‌خواهم با شما به اشتراک بگذارم راهی است برای رسیدن به همه این چیزها و آن از جانب خدا به من هدیه داده شد.

قبل از آن من یک فردی بودم که همه این چیزها را می‌خواستم. حکایت دوازده سال پیش زندگی من غم و اندوه، افسردگی، ناامیدی، اهداف مسدود شده، و ناتوانی بوده است. ناتوانی در وضعیتی که در طی دوازده سال باعث درد و رنج من و همچنین خانواده‌م شد. هر بار که به نظر می‌رسید اوضاع کمی بهتر می‌شود، دوباره به همان سمت و سوی ناامیدی سوق داده می‌شد.

مشکل ما چه بود؟ در طی شش ماه، همسرم تریسی فقط گریه می‌کرد، و در مصرف شیرینی‌های شکلاتی بسیار زیاده روی می‌کرد و اغلب در اتاق خواب با درب قفل شده بود. قبلاً هیچ یک از این موارد برای تریسی اتفاق نیفتاده بود و به نظر می‌رسید که او علت افسردگی خود را نمی‌داند.

ما خیلی زود متوجه شدیم که تریسی افسردگی شدید دارد. در واقع افسردگی و اضطراب در میان خانواده او امری عادی تلقی می‌شد. حتی تعدای از اعضای خانواده او در چند سال گذشته خود کشی کرده‌اند.

ما هر نوعی از درمان را انجام دادیم: مشاوره، روان درمانی، ویتامین‌ها، مواد معدنی، داروهای گیاهی، دعا، تکنیک‌های رهایی احساسی جایگزین... تمام درمان‌ها! تریسی در طی این سال‌ها به اندازه یک کتابخانه، کتاب‌های روان شناسی، خودیاری، و معنوی خوانده است. من واقعاً نمی‌دانم که در آن دورازده سال جستجو، چه مقدار پول هزینه کردیم. برخی از تمرین‌ها عالی بودند، به طوری که ما هنوز از آنها استفاده می‌کنیم، ولی در آن زمان تعداد کمی از آنها مفید بودند و با این وجود تریسی هنوز هم افسرده بود.

در آن زمان فکر می‌کردیم که تنها راه حل موجود، ضد افسردگی‌ها هستند. من می‌توانم به وضوح آن نیمه شبی که با فریادهای تریسی بیدار شدم را به یاد آورم. وقتی چراغ را روشن کردم، با دیدن او که در خون نشسته بود وحشت زده شدم. لباس و ملافه‌های اطراف او پوشیده از خون بودند. او همزمان فریاد می‌کشید و گریه می‌کرد. من با شماره ۹۱۱ تماس گرفتم و فکر می‌کردم که او خونریزی داخلی دارد. من واقعاً نمی‌دانستم که او چطور این کار را انجام می‌دهد، و با این وجود چطور باید پسر شش ساله ام را بزرگ کنم. سرانجام پی بردم که او در حالی که خواب بوده، با ناخن هایش پوست پای خود را کَنده بود که منجر به خونریزی و سرازیر شدن آن به اطراف و ملافه‌ها شده بود. داروهای ضد افسردگی عوارض جانبی بسیار زیادی داشتند، اما عوارض جانبی این دارو بسیار بدتر بود.

افسردگی به گونه مأیوس کننده‌ای هر جنبه از زندگی و خانواده ما را تحت تأثیر خود قرار داده بود. بعد از سه سال زندگی مشترک، هر دو ما تمایل به جدا شدن داشتیم. تنها چیزی که ما را از این کار بازداشت، توکل به خدا بود که باور داشتیم سرنوشت بهتری را برای ما رقم می‌زند.

چیزی که من هرگز از دست ندادم امیدواری بود، و همین امید باعث شد که من تلاش و کوشش کنم و در جستجوی راه‌هایی برای کمک به تریسی باشم. من جستجوی خود را از طریق سمینارها و کارگاه‌های آموزشی و کتاب‌های بی شمار در مورد چگونگی رفع این مشکل، آغاز کردم؛ و سرانجام هیچ یک مفید واقع نشد و پاسخی که به دنبالش بودم را به من نداد. ولی سرانجام امید و باور من برای دستیابی به جواب ثمر داد.

طرحی برای درمان

من درآن زمان در لس آنجلس برای یک سمینار در مورد روش‌های جایگزین روان شناسی بودم و بعد از اتمام همایش، در فرودگاه و در سالن انتظار برای سوار شدن به هواپیما بودم که تلفنم زنگ زد، وقتی جواب دادم یک جمله شنیدم "سلام". به محض اینکه صدای او را شنیدم، تمام بدنم به لرزه افتاد. تریسی شدیداً افسرده بود. او در حالی که

گریه می‌کرد گفت، پسرمان هَری (که شش ساله بود)، این بیماری او را درک نمی‌کند. اگر من در آن زمان خانه بودم، علائم او را با تکنیک‌هایی که با آنها آشنا بودم تسکین می‌دادم. با این حال، من نمی‌توانستم به او کمک کنم چون چندین هزار کیلومتر از او دورتر بودم. من با او صحبت کردم و با هم دعا کردیم و سرانجام مهماندر من را مجبور کرد که تلفنم را خاموش کنم. سپس شروع به کاری که هر روز و به مدت دوازده سال انجام می‌دادم، کردم_ **برای تریسی دعا کردم.**

اتفاقی که بعداً افتاد، خود دلیلی است برای نگارش این کتاب. بهترین روشی که می‌توانم آن را بیان کنم: خداوند به ذهن و قلب من آنچه را که اکنون به نام **کد شفابخش** می‌شناسیم، القا کرد. امیدوارم در این مورد برداشت غلط نکرده باشید. در آن موقع هیچ فرشته‌ای در بیرون پنچره هواپیمای ۷۳۷ وجود نداشت. هیچ دود یا مه بر روی بدنه هواپیما انباشته نشده بود. من هیچ گونه موسیقی آسمانی گوش نمی‌دادم. اما آن چیزی که من تجربه کردم بسیار متفاوت بود و می‌دانستم که آن پاسخ دوازده سال دعای من است. من این پاسخ را در چشم ذهن خود، و مانند بسیاری از ایده‌های دیگر پیش از آن دیدم، با این وجود آن پاسخ کاملاً متفاوت بود. آن به گونه‌ای بود انگار که داشتم آن را در تلویزیون تماشا می‌کردم. آن در ذهنم بود، اما از من نبود. من مشغول " خواندن" طرحی از یک سیستم شفا بودم که قبلاً هرگز مطالعه نکرده بودم. این آشکارسازی مربوط به یک ساز و کار فیزیکی بدن بود که مسائل روحی و فکری را درمان می‌کرد_ **باورهای غلط**. یک سیستم به من نشان داده شد که با استفاده از تمرین‌های ساده و با به کار بردن دست‌ها امکان خنثی کردن منبع اصلی همه مسائل زندگی به وجود می‌آمد. بنابراین، من آن را تا حد توان خودم نوشتم. آنقدر آن را نوشتم که عضلات دستم دچار گرفتگی شد و در آن هنگام با صدای بلند گفتم، "خدایا، من نمی‌توانم این نکات را با این سرعت یادداشت کنم! یا آنها را آهسته‌تر بگو و یا بعداً دوباره آنها را به من یادآوری کن."

وقتی که به خانه رسیدم، این طرح خداوند را دنبال کردم و آن مشکلاتی را که بیش از یک دهه زندگی من را تحت نفوذ خود داشتند، برطرف کرد. در طی ۴۵ دقیقه، افسردگی

بالینی همسر من رفع شد. اکنون که من این مطالب را می‌نویسم، بیش از هشت سال گذشته است و تریسی هرگز دارویی مصرف نکرده و هر روز احساس بسیار خوبی دارد. البته، افسردگی تریسی پس از آن ۴۵ دقیقه اولیه بازگشت، اما در عرض سه هفته انجام روزانه "کدهای شفابخش"، افسردگی او برای همیشه از بین رفت. پس از سال‌ها تحقیق و بررسی بسیار زیاد، سرانجام آرامش به زندگی ما آمد و زندگی حالت عادی به خود گرفت. من قادر به استفاده از کلمات برای توصیف شادی و هیجانی که این کدها در زندگی من، همسرم و فرزندانم (ما اکنون دو پسر داریم) به ارمغان آوردند، نیستم. در سال ۲۰۰۶، تریسی نام خود را به طور قانونی به "هُوپ (امیدواری)" تغییر داد.

پس از آن شب سرنوشت ساز و کشف آن چیزی که ما بعدها "کد شفابخش" نام نهادیم، بسیار هیجان زده بودم و صبح روز دوشنبه شروع به کار بر روی این برنامه‌ها و یکپارچه سازی آنها کردم تا بتوانم آن را بر روی ده‌ها تَن از افرادی که زندگی خود را با کلمات مشابه به من شرح داده بودند، به کار ببرم؛ دردهای زیاد، ناامیدی‌های زیاد، غم و غصه‌های زیاد، و افراد زیادی که به دنبال راه حل آنها هستند. وقتی که من کد شفابخش را با مراجعه کنندگانم به اشتراک گذاشتم، دقیقاً همان چیزی که از قبل فکر آن را می‌کردم اتفاق افتاد: افسردگی بهبود یافت؛ آرامش جایگزین اضطراب و نگرانی شد؛ مشکلات مربوط به روابط از بین رفتند. و حتی در اکثر موارد، وخیم‌ترین مشکلات ذهنی و احساسی به طور دائم، قابل پیش بینی و حتی به سرعت بهبود می‌یافتند.

حلقه گسترده شفا

شش هفته بعد، چیزی که من انتظار آن را نداشتم اتفاق افتاد. یک مراجه کننده گرامی به نزد من آمد و درخواست کرد که چند لحظه‌ای با من صحبت کند. چهره او به نظر بسیار گیج و مبهوت می‌رسید، که من تا به حال هرگز ندیده بودم. او به من گفت که نمی‌تواند از اینکه قبلاً به من گفته که بیماری *ام اس* دارد به خاطر بیاورد. من که کاملاً متعجب شده بودم منظور او را جویا شدم. او ناگهان شروع به گریه کردن کرد به طوری که

نمی‌توانست خود را کنترل کند. وقتی که او آرام گرفت، توضیح داد که تازه از بیمارستان *واندربیلت* در *نَشویل* آمده است. در آنجا به او گفته بودند که دیگر *ام‌اس* ندارد. من عمیقاً تحت تأثیر قرار گرفته و خود نیز شروع به گریه کردم. اشک‌ها، پس از آن به خنده تبدیل شد و ما شروع به خندیدن کردیم. از او پرسیدم: "چطور این کار را انجام دادی؟ لطفاً به من بگو که اگر مراجعه کنندگان دیگری داشتم، آن را با آنها به اشتراک بگذارم." او اظهار داشت که فقط کدهای شفابخش که من به او داده بودم به مدت شش هفته گذشته انجام داده است و عامل درمان او همان کدها بوده، و آن تنها کاری است که او انجام داده بود.

در ابتدا، من فکر کردم که این یک چیز غیر عادی و ناهنجار است. یک استثناء. یک واکنش غیر معمول که فقط یک مرتبه اتفاق می‌افتد. تا چند هفته بعد من یک ماجرای مشابه در مورد سرطان شنیدم. و بلافاصله پس از آن، دیابت. و سپس سردردهای میگرنی. مراحل اولیه بیماری پارکینسون. و این ماجراهای بی وقفه کماکان ادامه داشتند.

در واقع، اکثر مردم حتی این ماجراهای فوق‌العاده شفا را باور نمی‌کنند. این ماجراها به نظر بسیار باورنکردنی... بسیار فوق‌العاده... و بسیار مهیج می‌رسند.

نتایج شگفت‌انگیز

نتایج یک سال و نیم تست با دستگاهHRV (*تغییرات ضربان قلب)* فراتر از آن بود که من به آن امید داشتم. یک پزشک به من گفت که نتایجی که من به آنها دست یافته بودم تا به حال هرگز در تاریخ پزشکی اتفاق نیفتاده است. این نتایج چه چیزی بودند؟ کد شفابخش، به سادگی استرس را از یک *سیستم عصبی خودکار نامتعادل* برطرف می‌کند تا در طول ۲۰ دقیقه یا کمتر آن به حالت تعادل اولیه خود برگردد، و بیشتر افراد پس از تستی که ۲۴ ساعت بعد از انجام کد شفابخش می‌گذرد، هنوز هم در تعادل هستند. طبق تحقیقات دکتر *راجر کالاهان* و کتاب اخیر او "توقف کابوس‌های تکان دهنده"، حداقل مدت زمانی که برای هرگونه درمان جهت از بین بردن این استرس زیاد از بدن لازم است شش هفته است، ولی کد شفابخش در اصل در طول ۲۰ دقیقه یا کمتر چیزی را که تقریباً منبع تمام مشکلات ما

است را برطرف می‌کند.

من (*دکتر بِن جانسون*) کد شفابخش را تأیید می‌کنم. در واقع، یکی از دلایلی که من به کد شفابخش علاقه مند شده و در گسترش آن هم نقشی داشتم نتایج چشمگیری است که خود از آن گرفته‌ام، و متعاقباً شاهد بهبودی بیماران خود با استفاده از این مکانیزم بوده‌ام. در اینجا آن چیزی را که برای من اتفاق افتاد شرح می‌دهم.

سرگذشت دکتر بن جانسون

در سال ۱۹۹۶ اوقات بسیار خوشی را در بهار ایالت *کلرادو* سپری می‌کردم. حرفه پزشکی من عالی بود، بیماران فوق‌العاده بودند و کسب و کار دوم من که معاملات ملکی بود بسیار پررونق بود. من اوقات خوشی با خانواده ام داشتم و زمان زیادی برای شکار، ماهیگیری و اسکی داشتم. زندگی لذت بخش بود!

در طول این زمان پدرم تحت عمل جراحی بای پس سه گانه [۱] قرار گرفت و پس از آن *ثریان کاروتید* او نیاز به پاکسازی داشت چون عروق پای او مسدود شده بود. او از من درخواست برخی از درمان‌های غیر متعارف نمود که مورد تأیید سازمان خوراک و داروی آمریکا نبودند.

هر چه بیشتر به گیاهان دارویی و مکمل‌های غذایی و همچنین عوامل تأیید شده خارج از برچسب سازمان خوراک و دارو می‌نگریستم، بیشتر پی می‌بردم که فقط مشغول درمان علائم بیماری‌ها بوده ام و نه تغییر بیماری. درآن زمان بود که به عوارض جانبی بی شمار داروها پی بردم.

بسیاری از روشهای درمانی مؤثر وجود داشتند که هیچ کس در مورد آنها در طول آموزش پزشکی رسمی به من نگفته بود. سرانجام به این نتیجه رسیدم که باید بیشتر در مورد آنها اطلاعات کسب کنم و درآن هنگام ماجراجویی من آغاز شد.

به *جورجیا*، ایالت مادری خود بازگشتم و آزمایش‌هایی بر روی گیاهان دارویی و

---

۱ باز کردن مجرا برای خون و غیره به ویژه اگر شاهرگی گرفته باشد

مکمل‌های غذایی کردم، گویی که دانشکده پزشکی را تازه شروع کرده باشم. سرانجام به این نتیجه رسیدم که نیاز به آموزش رسمی دارم زیرا اطلاعات زیادی در این مورد وجود دارد. سپس بازگشتم و مدرک پزشکی درمان طبیعی را دریافت نمودم. از آن زمان به بعد تلاش کرده ام بهترین درمان‌ها را به بیماران خود ارائه کنم. من ترکیبی از روشهای معمول پزشکی قابل دوام همراه با درمان‌های جایگزین مناسب را در هم آمیختم تا مؤثرترین برنامه‌های درمانی را برای بیماران خود پدید آورم. با این روش درمانی موفقیت‌های زیادی در امر درمان بیماری‌های حاد و مزمن مثل سرطان کسب کردم. در بعضی از موارد بیمار به درمان من واکنشی نشان نمی‌داد، بنابراین تصمیم گرفتم در جستجوی روش درمانی باشم که برای تمام بیماران صرف نظر از مشکل آنها مؤثر باشد.

یکی از موانع بسیار بزرگی که به عنوان پزشک سرطان با آن روبرو هستم مشکلات احساسی/ روانی است که بیماران من برای بهبود یافتن باید بر آنها فائق آیند. بیمارانی داشته ام که بعد از درمان سرطان فوت کرده‌اند چون نمی‌توانستند بر خشم، ترس، احساس دوست داشتنی نبودن،کینه جویی و یا مشکلات دیگر در زندگی خود غلبه کنند.

برای کمک مؤثرتر به درمان بیمارانم در امر مواجهه با مشکلات برطرف نشده احساسی/ روانی خود، بسیاری از درمان‌ها را مورد تحقیق و بررسی قرار دادم که این درمان‌ها شامل: مشاوره سنتی، تی اف تی، ای اف تی، هیلینگ تاچ، تکنیک‌های تاپاس (روشی مشابه طب سوزنی که به جای سوزن از فشار انگشت‌ها استفاده می‌شود)، تکنیک‌های کوانتومی و غیره بودند. برخی از این تکنیک‌ها تا حدی مفید بودند و برخی از آنها مفیدتر واقع شدند، ولی هیچ کدام از آنها به اندازه کافی قادر به کمک به درمان همه افراد نبودند.

حقیقت امر این است که ما به ندرت به سراغ یک درمان واقعاً جدید که به طور بالقوه قادر به تغییر چشم انداز پزشکی است می‌رویم. فقط به جهانی بدون پروزاک، انسولین یا داروهای ضد فشار خون فکر کنید.

درمان جدیدی که مدتها در پی آن بودم" کد شفابخش" بود که توسط دوست و شریک

عزیزم دکتر *الکس لوید* توسعه یافته بود. در ابتدا که با کد شفابخش آشنا شدم در یک سمینار آموزشی در مورد آن شرکت کرده و مشغول به یادگیری برخی تکنیک‌های ساده آن توسط مربیان کد شفابخش شدم. همچنین تصمیم گرفتم یک ساعت از کار درمانی که توسط دکتر لوید اجرا شده بود برای استفاده شخصی خودم بخرم. در آن زمان دو مشکل داشتم که بی درنگ می‌خواستم بر روی آنها کار کنم. اولین و مهم‌ترین آن بیماری لوگهریگ و دومین مشکل من بی خوابی بود که آنقدر شدید بود که برای چندین دهه گذشته بدون قرص خواب نمی‌توانستم بخوابم. و به یاد می‌آورم که با انجام کد شفابخش از مصرف قرص خواب بی نیاز شدم و بیماری لوگهریگ[1] من نیز که در آن زمان غیر قابل درمان بود، شفا یافت. تنها پس از سه ماه انجام کدهای شفابخش، من نزد جراحی که برای اولین بار بیماری من را تشخیص داده بود رفتم. او آزمایش الکترومیوگرافی (EMG) را بر روی من انجام داد و دریافت که بیماری من ۱۰۰ درصد از بین رفته است. اکنون بیش از یک سال است که من هیچ علائم بیماری ندارم. این برای افرادی که نمی‌دانند هیچ درمانی برای بیماری لوگهریگ وجود ندارد، خبر بسیار خوبی است.

کد شفابخش جهش جسورانه‌ای در حوزه درمانی برداشته است و از عرفان و هر ابهامی که معمولاً چنین روشهای درمانی را احاطه کرده، دوری کرده است. کد شفابخش کاملاً از لحاظ فلسفی و علمی منطقی و معتبر است.

نیازی نیست که اشاره به مفید بودن آن کنم، من خود شاهدی بر مؤثر بودن آن هستم.

---

۱ بیماری لوگهریگ(اسکلروز آمیوتروفیک جانبی)، بیماری نورون های حرکتی است که موجب تخریب و غیر قابل ترمیم در دستگاه عصبی مرکزی و محیطی می شود.

سه چیز در "یکی"

آیا تا به حال با فردی در مورد زندگی او صحبت کرده اید که ناگهان تغییر مثبت چشمگیری در رفتار او ایجاد کرده باشد؟ در بعضی موارد وقتی که او در مورد یک فرد، یک لحظه، یک رویداد، یک درب گشوده، یک پیشرفت... **یک چیز**، صحبت می‌کند درخششی در چشم‌های او ایجاد می‌شود. در واقع، همه باید آن "یک چیز" را پیدا کنند. یک چیز می‌تواند تمام تفاوت‌ها را ایجاد کند.

ما هم اکنون قصد داریم، آن سه در" یک چیز" را به شما ارائه دهیم. ما معتقدیم که تا آنجا که به زندگی، سلامتی، و رفاه شما مربوط می‌شود، این سه مورد تمام تفاوت‌ها را به وجود می‌آورند. نه تنها قصد داریم که آنها را به شما معرفی کنیم، بلکه آنها را به شما ثابت کرده و یک کشف جدید را با شما در میان می‌گذاریم که خود درخششی در چشم‌های شما ایجاد می‌کند.

سه چیز در یکی؛ در این جا به سه رازی که زندگی و سلامتی و ثروت و شکوفایی شما را متحول می‌کند اشاره می‌کنیم.

یک چیز #۱: یک چیز در سیاره زمین وجود دارد که تمام مشکلات زندگی شما را التیام می‌بخشد.

یک چیز #۲ : چیزی در سیاره زمین وجود دارد که آن یک چیز، یعنی (۱#) را منحرف کرده و خاموش می‌کند.

یک چیز #۳: چیزی در سیاره زمین وجود دارد که دوباره آن یک چیز، یعنی (۱#) را متحول کرده و روشن می‌کند.

یك چیز # ۱

یک چیز در سیاره زمین وجود دارد که تمام مشکلات زندگی شما را شفا می‌بخشد. آن چیست؟ **سیستم ایمنی و شفای بدن.**

در مورد دو یا سه مشکل مهم زندگی خود فکر کرده و یا آنها را بنویسید. مشکلات سلامتی، شغل، روابط، امور مالی_ مهم نیست که آنها چه نوع مشکلی هستند. مشکل شما ممکن است در همین لحظه به وجود آمده و یا برای مشکلی که از قبل داشته‌اید، سعی کرده اید که آن را به هر نحوی رفع کنید. در صورتی که شما در جهت رفع مشکل خود کاری انجام نداده اید و یا موفق به رفع آن نشده‌اید، اکنون می‌توانید با چیزی که عملاً مشکل شما را حل می‌کند، شروع کنید.

برای لحظه‌ای تصور کنید که بدون توجه به هر مشکلی که دارید، خدا به سوی شما آمده و یک قرص فوق‌العاده، یک راز، و یا یک نقشه گنج به شما می‌دهد. به عبارت دیگر، راه حل عملی که واقعاً تضمین شده است. شما هم اکنون آن را دارید!

هر فردی یک سیستم درمانگر شگفت‌انگیز در بدن خود دارد که می‌تواند هر مشکل فیزیکی و یا غیر فیزیکی که انسان ممکن است داشته باشد را درمان کند و آن سیستم ایمنی نامیده می‌شود. ما همراه با این برنامه خود درمانگر متولد شده‌ایم که این برنامه قادر است هر مشکلی را قبل از بوجود آمدن برطرف کند.

شاید شما هم اکنون در این فکر هستید که " من چگونه می‌توانم با استفاده از این برنامه مسائل مالی، شغل، روابط و دیگر مسائل غیر فیزیکی که در زندگی با آنها دسته و پنجه نرم می‌کنم را حل کنم؟" همان‌طور که در ادامه این کتاب و بخصوص در راز # ۳ خواهید دید، یافته‌هایی در بهترین دانشکده‌های پزشکی ما صورت گرفته که حاکی از این است که منبع بیماری و ناخوشی همچنین منبع مشکلات دیگری نیز در زندگی ما می‌باشد. از این گذشته ما مدارکی برای اثبات کشف یک بخش از سیستم درمانگر بدن ارائه خواهیم کرد که تا به حال هیچ کس به آن پی نبرده است. ما به این ساختار جدید درمانگری اعتقاد کامل داریم که برانگیختن آن منجر به پیشرفت عظیمی در زندگی شما می‌شود. اگر شما فرد باهوش و منطقی هستید و این سوال در ذهن شما به وجود آمده که" اگر واقعا این سیستم درمانگر می‌تواند هر چیزی را درمان کند و هم اکنون درون من است، چرا من مشکل دارم و چرا این سیستم درمانگر این مشکلات را از بین نبرده و یا حتی مانع از بروز

آنها نشده؟" این سوال شما که باعث خرسندی است ما را به آن یک چیز #۲ رهنمون می‌کند.

یک چیز # ۲

چیزی در سیاره زمین وجود دارد که آن یک چیز، یعنی (۱#) را غیرفعال می‌کند.

آن چیست؟ **استرس**.

هر چند که سیستم ایمنی و شفای بدن می‌تواند هر مشکلی که شما با آن مواجه هستید را درمان کند، ولی چیزی که این سیستم‌ها را غیر فعال می‌کند، قطعاً عامل تمام بیماری‌ها و ناخوشی‌ها است.

طبق تحقیقات صورت گرفته در دانشکده پزشکی دانشگاه استفورد، که در سال ۱۹۹۸ توسط دکتر *بروس لیپتون*، که زیست شناس سلول بسیار مشهور و معتبری است، منتشر شد، استرس باعث ایجاد ۹۵ درصد از بیماری‌ها و ناخوشی‌ها می‌شود. دکتر *لیپتون* همچنین اعلام کرد که ۵ درصد باقیمانده ژنتیکی بوده و ناشی از استرس در اجداد آن شخص است.

حتی دولت فدرال ایالات متحده، و مراکز کنترل بیماری (CDC)، در وب سایت‌های خود اعلام داشته‌اند که ۹۰ درصد تمام بیماری‌ها و ناخوشی‌ها مربوط به استرس است.

همچنین طبق تحقیقات دانشکده پزشکی *هاروارد* استرس زیاد برای مدت طولانی باعث استرس مزمن می‌شود که خود باعث بیماری قلبی، سکته مغزی می‌شود و حتی ممکن است سرطان و بیماری‌های مزمن تنفسی را تحت تاثیر خود قرار دهد.

بیماری درست در نوک کوه یخ است. استرس شما را از لحاظ احساسی تحت تاثیر قرار داده و مانع شادی و لذت بردن شما از زندگی و عزیزانتان می‌شود.

در واقع هر مشکلی که شما دارید احتمالاً از استرس نشأت گرفته است. تا قبل از این ما راه حل قطعی برای آن نداشتیم، چون راه حلی که برای یک مشکل و یک شخص مفید است، ممکن است برای مشکل یا شخص دیگری بی اثر باشد. این نتیجه گیری چندین دهه است که به طور دردناکی واضح و آشکار است. اگر ما قصد یافتن راهی برای درمان بیماری و ناخوشی در منشأ آن را داریم، باید راهی برای درمان استرس به طور مداوم و قابل پیش بینی پیدا کنیم.

همان‌طور که گزارش دانشکده پزشکی *هاروارد* بیان کرده است بیماری فقط ظهور استرس است. در صورتی که بخواهیم به مسائل دیگر مانند، مسائل مربوط به روابط، و مسائل مربوط به عملکرد که بر موفقیت اثر می‌گذارند، بپردازیم باید با ریشه آن مسائل مقابله کنیم. همان‌طور که ما به شما ثابت می‌کنیم، استرس ریشه این نوع مسائل و مشکلات است. شواهد حاکی از این واقعیت است که وقتی افراد علت اصلی و ریشه استرس خود را درمان می‌کنند، روابط آنها بهبود یافته، درآمد آنها سر به فلک می‌کشد، و خشنودی و رضایت آنها از تمام امور افزایش می‌یابد.

توجه به این نکته بسیار مهم است که، نوع استرسی که ما در مورد آن صحبت می‌کنیم و خود باعث بروز بیماری و ناخوشی می‌شود بر اساس شرایط و وضعیتی نیست که شما بتوانید آن را تغییر دهید. آن استرس بسیار عمیق است که در واقع در درون شما سکونت داشته و کاملاً از وضعیت فعلی شما مستقل است. در واقع، تغییر وضعیت فعلی شما با برطرف کردن چیزهایی که به نظر برای شما پُرتنش هستند، ممکن است تأثیر کمی بر روی این استرسی که خود سیستم ایمنی بدن را غیر فعال می‌کند، داشته باشد. تحقیقات ما حاکی از این هستند که بیش از ۹۰ درصد افراد قبل از اینکه برای استرس مورد آزمایش قرار گیرند، اظهار می‌دارند که هیچ استرسی ندارند، ولی نتایج آزمایش آنها نشان می‌دهد که آنها تحت تأثیر استرس فیزیولوژیکی قرار دارند.

در واقع هر زمان که شما مشکلی دارید و قادر به برطرف کردن آن نیستید، اولین سوالی که باید از خود بپرسید این است،" چه استرسی مانع می‌شود که سیستم ایمنی بدن من این مشکل را شفا بخشد و چگونه می‌توانم آن را برطرف کنم؟" مسئله مهم این است که، یافتن این نوع استرس تقریباً غیر ممکن است، و ممکن است هیچ گونه اثر و نشانه‌ای از وجود آن در شما نباشد، و حتی در صورتی که آن را پیدا کنید، برطرف کردن آن بسیار دشوار است.

هر فردی این نوع از استرس را دارد، خواه انسان خوبی باشد یا نباشد. پس آرام باشید و خود را ببخشید. شما لازم نیست که عالی و کامل باشید. ما هم اکنون راه حل آنچه که شما به دنبال آن هستید را داریم.

یك چیز # ۳

چیزی در سیاره زمین وجود دارد که دوباره آن یک چیز، یعنی (۱#) را متحول کرده و فعال می‌کند.

آن چیست؟ **شفای مسائل مربوط به قلب!**

سیستم ایمنی و درمانگر انسان طوری طراحی شده‌اند که وقتی عملکرد خوبی داشته باشند قادر به درمان تمام بیماری‌ها و مشکلات هستند. اما یک نوع خاص استرس این سیستم ایمنی و درمانگر را از کار می‌اندازد و یا حداقل عملکرد آن را تا جایی پایین می‌آورد که باعث می‌شود ما دچار بیماری و مشکلات دیگر شویم.

"کد شفابخش" می‌تواند سیستم ایمنی و درمانگر بدن را دوباره احیا کرده و تقویت کند، زیرا آن" مسائل مربوط به قلب روحی و معنوی" را التیام می‌بخشد. به طور خلاصه، کد شفابخش کشف سیستمی است که از زمان پیدایش انسان در بدن او وجود داشته است. از کجا می‌توان فهمید که کد شفابخش دوباره سیستم ایمنی و درمانگر بدن را احیا می‌کند؟ از آنجا که وقتی ما از آزمایش پزشکی استاندارد طلایی استفاده می‌کنیم، آن حتی ۱ درصد هم به اثر دارونما واکنش نشان نمی‌دهد (کد شفابخش اثر دارونما ندارد)، که این نتایج خود در تاریخ پزشکی بی سابقه است.

دقیقاً نتایج این آزمایش چیست؟ هنگامی که سیستم کد شفابخش در بدن فعال شود، استرس فیزیولوژیکی یا به طور کامل و یا حداقل به گونه قابل توجهی از بین می‌رود.

یک جنبه شگفت‌انگیز کد شفابخش این است که آن اصلاً مسائل مربوط به سلامت جسمی را درمان نمی‌کند.

کد شفابخش فقط "مسائل مربوط به قلب" را هدف قرار می‌دهد. حضرت سلیمان نیز بیش از ۳۰۰۰ سال پیش به آن اشاره کرده، "قلب خود را بیشتر از هر چیز دیگری محافظت کنید، به این خاطر که تمام مشکلات زندگی از آن سرچشمه می گیرند." توجه داشته باشید، او بیان کرده که تمام مشکلات زندگی از قلب حاصل می‌شوند. به همین دلیل است که تعداد زیادی از افراد بعد از استفاده از کد شفابخش در مورد درمان هر مشکل سلامتی

که قادر به تصور آن باشید، خبر داده‌اند.

بخش اول این کتاب تاریخچه مختصری از مراقبت‌های بهداشتی و هفت راز زندگی، سلامتی و رفاه را ارائه می‌دهد. ما در این بخش توضیحاتی در مورد نظریه و تحقیقاتی که نشان دهنده منبع نه تنها تمام مشکلات مربوط به سلامتی، بلکه هر مشکل دیگری است را ارائه می‌کنیم. ما می‌دانیم که این یک کار سخت و دشوار است، ولی بسیار مشتاق هستیم که آن را به شما ثابت کنیم!

بخش دوم در مورد تمام نتایج است. شاید برای بعضی از افراد خواندن کتابی که ممکن است علت نابسامانی زندگی آنها را خاطر نشان کند جالب باشد، ولی اگر آن به همین جا ختم شود، در پایان بیشتر آنها از اینکه نمی‌توانند مشکل خود را برطرف کنند، ناامید می‌شوند. این کتاب شما را به حال خود رها نمی‌کند. بخش دوم این کتاب، اطلاعاتی را جهت شروع درمان منبع مشکلات شما و چیزی که مانع تحقق امیدها و آرزوهای شما می‌شود را ارائه می‌دهد. همچنین ما به عنوان هدیه، یک تمرین ۱۰ ثانیه‌ای برای مقابله با استرس‌های موقعیتی (فرعی)، که هر روزه به وجود می‌آیند را در اختیار شما قرار می‌دهیم. بنابراین بخش دوم کتاب، هم روشی را برای درمان استرسی که شما از وجود آن مطلع هستید و هم استرس ناخودآگاه که واقعی است و علت اصلی تمام مشکلات دیگر شما است را در اختیارتان قرار می‌دهد.

اطلاعاتی که در این کتاب وجود دارند، این توانایی را دارند که مشکلات زندگی شما را برطرف کنند. ساختاری که ما آن را "کد شفابخش" می‌نامیم، استرس شما را از بین برده و عملکرد سیستم ایمنی بدن شما را به همان نحوی که خداوند از قبل تعیین کرده، فعال می‌کند. بدون شک تغییرات شگفت‌انگیزی را در زندگی خود شاهد خواهید بود.

با این حال، قصد و هدفی برای درد وجود دارد، یک قصد و هدف معنوی، و در صورتی که فقط کد شفابخش به شما در مقابله با درد خود و نه منبع آن کمک کند، در واقع ما به شما آسیب وارد کرده ایم.

توجه داشته باشید که عمیق‌ترین شفایی که هر فرد بر روی کره زمین به آن نیاز دارد

فیزیکی و یا احساسی نیست، بلکه شفای روحانی و معنوی است، و شامل درمان و بهبود هرگونه قطع رابطه با خداوند مهربان و عشق به او است. این کاری است که فقط خداوند می‌تواند انجام دهد. این چیزی است که بین شما و خداوند است.

مردم بارها و بارها به ما گفته‌اند که کد شفابخش به آنها کمک کرده تا مشکلاتی را که مانع اعتقاد به خداوند دوست داشتنی و مهربان شده است را درمان کنند. فردی به من گفت،" به نظر می‌رسید که مسائل ساکن و ایستای من برطرف شده، به طوری که در نهایت می‌توانستم پیام‌های خداوند را که در مسیر حقیقت و نه تحریف‌هایی که توسط مشکلات مربوط به قلب ایجاد می‌شوند را بشنوم. "

این کتاب قصد ندارد به شما بگوید که چگونه باور کنید. ولی ما شدیداً امیدواریم و دعا می‌کنیم که شما **کسی** را که بدن و انرژی انسان و هر آنچه را که باعث می‌شود تا کد شفابخش به همان نحوی که باید ثمربخش و مطلوب باشد را بشناسید. این مهم‌ترین و اصلی‌ترین درمان است که می‌تواند رخ دهد، و کد شفابخش به عنوان یک ابزار به روند این کار کمک می‌کند، و صرفاً نمی‌تواند آن کار را انجام دهد. کد شفابخش یک ابزار بسیار فوق‌العاده است، اما آنچه که شما در نهایت نیاز دارید **دست‌هایی** است که از این ابزار استفاده می‌کنند.

بخش اول:
رازهای مربوط به زندگی، سلامتی، سعادت و شکوفایی

فصل اول:

یک منبع برای تمام بیماری‌ها و ناخوشی‌ها وجود دارد

راز #۱

راهنمای بهداشت آنلاین نیویورک تایمز خاطر نشان کرده که "استرس" می‌تواند از هر وضعیت یا اندیشه‌ای پدیدار شود و باعث شود که شما احساس یأس و ناامیدی و خشم یا اضطراب کنید. آن چیزی که برای یک نفر پرتنش و استرس‌زا است ممکن است لزوماً برای شخص دیگر نباشد.

دکتر بن جانسون بیان داشت، "وقتی که بیماری لوگهریگ من در طول کمتر از سه ماه استفاده از کدهای شفابخش درمان شد، آن به قدری من را تحت تأثیر خود قرار داد که سرانجام تصمیم گرفتم در سرتاسر کشور در مورد کارکرد آن سخنرانی کنم. همچنین این باعث شد که من تنها پزشک در فیلم پرطرفدار"راز" باشم.

منبع بیماری که همه در مورد آن اتفاق نظر دارند و تقریباً تمام مسائل مربوط به سلامتی از آن سرچشمه می‌گیرد **"استرس"** است.

فیزیولوژی استرس

استرس دقیقاً چیست؟ آیا آن دریافت یک صورت حساب در پست الکترونیکی است؟ مشاجره کردن با یک همسایه است؟ اموری که به همان گونه که برنامه‌ریزی کرده‌ایم و انتظار داریم پیش نمی‌روند؟ نگرانی در مورد سلامتی خودمان است؟

شما آن‌ها را استرس می‌نامید که البته می‌توانند پرتنش باشند. با این حال، تفاوت مهمی بین مسائل جزئی و موقعیتی که ما معمولاً آنها را به عنوان استرس تلقی کرده‌ایم، و همچنین استرس فیزیولوژیکی که خود باعث بیماری و ناخوشی می‌شود، وجود دارد.

استرس فیزیولوژیکی صرفاً زمانی است که سیستم عصبی ما از تعادل خارج می‌شود. تست پیشرفته برای اندازه گیری استرس فیزیولوژیکی **"تغییرات ضربان قلب"** نامیده

می‌شود که تعادل یا عدم تعادل در این سیستم را اندازه‌گیری می‌کند.

بزرگترین بخش سیستم عصبی، سیستم عصبی خودگردان (ANS) نامیده می‌شود. خودگردان به معنای "خودکار" است، زیرا ما مجبور نیستیم در مورد آن فکر کنیم و آن به طور خودکار عمل می‌کند. در واقع ۹۹/۹۹ درصد از هر کُنشی که در هر لحظه در بدن رخ می‌دهد، تحت کنترل سیستم عصبی خودگردان است. در هر ثانیه حدود پنج تریلیون بیت اطلاعات وارد مغز ما می‌شود، و ما فقط حدوداً از ده هزار بیت آن آگاه هستیم.

به عنوان مثال، شما در مورد غذایی که برای ناهار خوردید و آن در روده کوچک شما است فکر نمی‌کنید. شما مجبور نیستید که در مورد انتقال آن به قسمت بعدی روده فکر کنید. شما مجبور نیستید در مورد افزدون آمیلاز جهت تجزیه کردن نشاسته و یا اضافه کردن لیپاز به منظور تجزیه چربی فکر کنید. شما مجبور نیستید در مورد افزایش انسولین جهت کنترل کردن شکر اضافی فکر کنید. شما در مورد کلیه‌های خود که سدیم بیش از حد را که در اثر اضافه کردن نمک بیش از حد به غذا ایجاد می‌شود را دفع می‌کنند، فکر نمی‌کنید. شما در مورد سم‌زدایی آفت کش‌هایی که در سبزیجات وجود دارند و توسط کبد پاک سازی می‌شوند و همچنین سیستم ایمنی بدن که با باکتری‌هایی که همراه با غذا وارد بدن می‌شوند مبارزه می‌کند، فکر نمی‌کنید. تقریباً هر فرایندی که در بدن شما روی می‌دهد، از جمله رشد موها، به طور خودکار انجام می‌شود و شما مجبور نیستید که به آنها فکر کنید. آیا این فوق‌العاده نیست؟ اگر مجبور بودید که در مورد تمام فرایندهایی که در بدن رخ می‌دهند آگاهانه فکر کنید، قطعاً در طول روز با کمبود وقت مواجه می‌شدید!

همه چیز در مورد تعادل است

سیستم عصبی خودگردان از دو بخش تشکیل شده است، مجدداً تکرار می‌کنیم، همه چیز در مورد تعادل است. یک بخش، سیستم عصبی پاراسمپاتیک (PNS)، که مسئول رشد، درمان، و نگهداری است. و این خود شامل اکثر موارد خودکار که در مورد آنها صحبت کردیم می‌شود.

بخش دوم، سیستم عصبی سمپاتیک (SNS) است. این سیستم برای فعالیت کمتر طراحی شده، اما نقش بسیار مهمی در سلامت و بیماری دارد. این سیستم عصبی را " جنگ یا گریز" می‌نامیم. آن یک آژیر هشدار است. این سیستم برای حفظ زندگی ما در هر لحظه خاص در نظر گرفته شده، بسیار شبیه به زمانی که شما در بزرگراه در یک ماشین هستید. شما اغلب از پدال گاز استفاده می‌کنید، اما ترمزها می‌توانند هر بار که رانندگی می‌کنید زندگی شما را نجات دهند.

وقتی که ما به حالت جنگ یا گریز می‌رویم اتفاق‌های زیادی رخ می‌دهند. جریان خون کاملاً تغییر پیدا می‌کند. جریان خون دیگر جهت هضم غذا به معده نمی‌رود. آن به سمت لوب پیشانی مغز جهت اندیشه خلاق نمی‌رود. جریان خون به سمت کلیه‌ها و کبد قطع می‌شود. بخش عمده‌ای از جریان خون به طرف عضلات می‌روند، زیرا بدن شما فکر می‌کند که قرار است جنگ سختی داشته باشد و یا به سرعت از چیزی که هم اکنون زندگی شما را تهدید می‌کند بگریزد. بنابراین لازم نیست که آن غذا در روده شما هضم شود یا سموم از کبد برطرف شود، الکترولیت‌ها در کلیه‌ها متعادل شوند، یا اندیشه خلاق داشته باشید. توجه داشته باشید که تمام این موارد به صورت خودکار در بدن انجام می‌شوند.

همان‌طور که مشاهده کردید حالت جنگ یا گریز یک واکنش ضروری برای حفظ جان ما در شرایط اضطراری است، اما این حالت نباید برای مدت طولانی حفظ شود. مشکل در این جا است که یک فرد معمولی ممکن است برای مدت زمان طولانی در حالت جنگ یا گریز بماند. وقتی که این اتفاق رخ دهد به این معنی است که یک نتیجه اجتناب‌ناپذیر و بدیهی وجود دارد. در نهایت بخشی از بدن از کار افتاده و علائم بیماری بروز می‌کنند. هنگامی که چندین نشانه و علائم در ما ایجاد می‌شوند، آن را بیماری می‌نامیم. بیماری صرفاً جایی است که پیوند ضعیف در زنجیرهِ تحت فشار آنچه که "استرس" نامیده می‌شود، از کار بیفتد.

هر زمان که شما دچار زکام شده، و یا درد و ناراحتی دارید، و یا در صورتی که پزشک شما کلمه مخوف داشتن سرطان را به شما اعلام کند، مهم نیست که دیدگاه شما نسبت

به سلامت خود منفی باشد شما باید از خود بپرسید، "چه استرسی باعث این مشکل شده و چگونه می‌توانم آن را از بین ببرم؟"

علت این که ما این سوال را نمی‌پرسیم چیست؟ زیرا تا کنون، ما روش باثبات، قابل اطمینان، و معتبر برای مقابله با استرس نداشته‌ایم. آن چیزی که برای برخی از افراد و برخی از مشکلات مفید واقع می‌شود، برای افراد دیگر و سایر مشکلات آنها کارآمد نیست. دلیل آن این است که یک تکه گمشده از پازل در این مورد وجود دارد؛ و آن راز #۳ است که به زودی در مورد آن توضیح می‌دهیم.

مرکز کنترل استرس شما

استرس در دستگاه عصبی مرکزی کنترل می‌شود. در واقع استرس فیزیولوژیکی از طریق محور آدرنال (وابسته به غده‌های فوق کلیوی) هیپوفیز و هیپوتالاموس (H-P-A) بوجود می‌آید. هیپوتالاموس و هیپوفیز هر دو در گذشته به عنوان غده‌های اصلی شناخته می‌شدند. در واقع، هیپوفیز یک خط اتصال ترشح با خون است و در نتیجه هورمون‌ها در جریان خون ترشح می‌شوند. هیپوتالاموس به عنوان واحد پردازش مرکزی برای کل مغز عمل می‌کند. و با تمام سیستم لیمبیک که مراکز احساسی مغز است، ارتباط دارد. در واقع، هیپوتالاموس تقریباً با هر قسمت مغز ارتباطات پِی (عصب) دارد و از طریق هورمون‌هایی که تولید می‌کند و توسط هیپوفیز ترشح می‌کند با قسمت‌های دیگر بدن شما در رابطه است.

در اینجا به برخی از فرایندهایی که هیپوتالاموس کنترل می‌کند اشاره می‌کنیم:

۱: فشار خون
۲: دمای بدن
۳: تنظیم آب بدن از طریق عملکرد کلیه و تشنگی
۴: انقباض رحم
۵: شیر مادر
۶: محرک‌های احساسی
۷: هورمون رشد
۸: غده آدرنال (فوق کلیوی)
۹: هورمون تیروئید
۱۰: عملکرد اندام جنسی

از نظر فیزیولوژیکی اثرات استرس منجر به تغییر در تمام ارگان‌های بالا، و به ویژه در آدرنالین، کورتیزول، گلوکز، انسولین، و ترشح هورمون رشد می‌شود.

چگونه استرس را در بدن اندازه گیری می‌کنیم؟ ما می‌توانیم سطوح جداگانه موارد بالا را اندازه گیری کنیم؛ با وجود این، یک آزمایش به نام" تغییرات ضربان قلب" (HRV)، برای اندازه گیری استرس فیزیولوژیکی، استاندارد شناخته شده است. این تست بسیار سودمند است زیرا آن بازتاب تعادل در سیستم عصبی خودگردان است. این تست در طراحی بسیار ساده است و آن افزایش و کاهش (تغییرپذیری) ضربان قلب در رابطه با الگوهای تنفس را اندازه گیری می‌کند. این تست از این جهت قابل اطمینان است که یک آزمایش" استاندارد طلایی" است. این خود بهترین آزمایش پزشکی است که ما برای اندازه گیری سیستم عصبی خودگردان داریم.

تعادل سیستم عصبی خودگردان برابر با رشد و شفا است که حاکی از سلامتی است، در حالی که عدم تعادل یا استرس در این سیستم منجر به بیماری و ناخوشی می‌شود.

همان‌طور که ذکر شد، آزمایش "تغییرات ضربان قلب" بهترین آزمایش پزشکی برای اندازه گیری استرس فیزیولوژیکی در سیستم عصبی خودگردان است. این آزمایش بیش از ۳۰ سال است که در طب پزشکی مورد استفاده قرار می‌گیرید و در دسته بندی مشابه سی تی اسکن‌ها و ام آر آی‌ها قرار دارد.

در ابتدا هنگامی که کد شفابخش را کشف کردم، به دنبال راه‌هایی برای آزمایش کردن آن بودم، زیرا اول از همه می‌خواستم صحت و کارایی آن برای خودم مشخص شود. من با آزمایش "تغییرات ضربان قلب" آشنا بودم و در واقع از آن برای تست سایر روش‌ها مانند تعادل چاکراها و نقاط طب سوزنی_ چیزی که سیستم مریدین نامیده می‌شود، استفاده می‌کردم. بسیاری از افراد با این روش‌ها که معمولاً شامل ضربه زدن یا مالیدن نقاط طب سوزنی، مریدین‌ها، یا چاکراها هستند، موقتاً تسکین می‌یابند، اما تجربه ما حاکی از این بود که افراد یک یا دو ساعت بعد از درمان از "حالت تعادل" خارج می‌شدند، (که خود نشان دهنده استرس است).

در واقع، در این جا نتایج واقعی وجود دارند. از سال ۱۹۹۸ تا ۲۰۰۱، من چهار آزمایش "تغییرات ضربان قلب" را بر روی روش‌های درمانی که با استفاده از سیستم نقاط چاکرا / طب سوزنی بودند را انجام دادم. پس از یک جلسه (با توجه به گروه) از بین ۱۰ نفر، ۵ تا ۹ نفر طبق آزمایش "تغییرات ضربان قلب" تعادل داشتند. ولی، بعد از ۲۴ ساعت افرادی که در وضعیت تعادل باقی مانده بودند، یعنی (وضعیت طبیعی یا عدم استرس فیزیولوژیکی) به شدت کاهش یافت فقط حدود ۲ نفر از ۱۰ نفر.

در مقابل، هنگامی که بر روی افراد یک آزمایش قبل از جلسهِ "تغییرات ضربان قلب" انجام می‌شد، و پس از آن کد شفابخش را انجام می‌دادند و سپس دوباره یک آزمایش بعد از جلسهِ " تغییرات ضربان قلب" بر روی آنها انجام می‌شد، از میان ۱۰ نفر، ۸–۹ نفر، بعد از انجام یک جلسه کد شفابخش (یعنی در مدت ۲۰ دقیقه یا کمتر)، در حالت تعادل و خارج از استرس قرار می‌گرفتند. پس از ۲۴ ساعت، از میان ۱۰ نفر، ۷–۸ نفر در حالت تعادل باقی می‌ماندند.

این بدان معنی است که در ۲۰ دقیقه و یا کمتر، سیستم ایمنی بدن فرد که قبلاً به همان صورتی که طراحی شده کار نمی‌کرده، اکنون به طور طبیعی کار می‌کند و قادر به بهبود هر آن چیزی است که باید شفا یابد.

به همین دلیل است که ما با اطمینان بیان می‌کنیم که کد شفابخش منبع بیماری و ناخوشی در بدن را مورد هدف قرا می‌دهد.

بسیاری از علائم، یک علت دارند

به تازگی یک رضایت نامه از شخص محترمی دریافت کردیم که در واقع مجموعه کدهای شفابخش را برای شخص دیگری خریداری کرده بود. او وقتی که به خانه رفته و دستورالعمل را خوانده بود، تصمیم گرفته بود که قبل از دادن این مجموعه به دوستش، آن را بر روی مشکل خود امتحان کند. او ضایعات و زخم‌های پوستی زیادی در سرتاسر بدن خود داشت. در واقع، او قبلاً با پزشک خود در مورد جراحی پلاستیک صحبت کرده بود. او

یک زخم در پیشانی و تعدادی در کمر و یکی در بالای سر خود داشت. او شروع به انجام کدها کرده، و در مدت زمان نسبتاً کوتاه، ظرف چند هفته و تا زمانی که ما با او تماس گرفتیم، تمام زخم‌ها به جز یکی که در سر او بود از میان رفته بودند. در آن زمان حدود ۹۰ درصد از زخم سر از بین رفته بود و او مطمئن بود که زخم به زودی درمان می‌شود.

چگونه مشکلی فیزیکی، مانند ضایعات پوستی چندگانه در مدت چند هفته درمان می‌شوند؟ زیرا استرس در ریشه این مشکل است، و کد شفابخش استرس را درمان می‌کند. هنگامی که استرس از بین برود، سیستم ایمنی و درمانی قادر به شفای هر مشکلی هستند. به طور معمول هنگامی که ما در مورد آزمودن تکنیکی مانند کد شفابخش فکر می‌کنیم، فقط مسائل احساسی را مورد توجه قرار می‌دهیم، در صورتی که استرس در ریشه تمام مشکلات احساسی و جسمی وجود دارد.

لطفاً توجه داشته باشید: کد شفابخش هرگز تمام مشکلات فیزیکی و غیر فیزیکی که ما در مورد آنها صحبت می‌کنیم بیماری‌ها، مسائل روحی و عاطفی، سردردها، خستگی و غیره را درمان نمی‌کند. کد شفابخش تنها مسائل مربوط به " قلب" را شفا می‌بخشد که خود منجر به کاهش و یا از بین رفتن استرس فیزیولوژیکی در بدن می‌شود.

این راز #۱ است: منبع بیماری و ناخوشی در بدن، استرس فیزیولوژیکی است و کد شفابخش یافته‌ای است که برای از بین بردن این نوع استرس در بدن است و خود به گونه‌ای است که در تاریخ بی سابقه است.

فصل دوم:

استرس در اثر اختلال در انرژی بدن ایجاد می‌شود

راز #۲

در سال ۱۹۰۵ مردی با موهای ژولیده به نام آلبرت روی تخته سیاه خود بسیار بد خط نوشت $E=mc^2$.که در این فرمول، E همان انرژی است؛ و در طرف دیگر این فرمول هر چیز دیگری می‌تواند وجود داشته باشد. در حقیقت معنای $E=mc^2$ این است: همه چیز انرژی است و همه چیز در انرژی خلاصه می‌شود.

تمام مشکلات مربوط به سلامتی ما از یک فرکانس مخرب انرژی حاصل می‌شود.

پیش از سال ۱۹۰۵، علم، فیزیک نیوتنی را دنبال کرد، که گفته بود اتم ماده سخت و جامد است. ما مدتی است که پی برده‌ایم که این هرگز درست نیست. اگر شما از طریق یک میکروسکوپ الکترونی به اتم نگاه کنید، هر چه که بیشتر بر روی آن متمرکز شده و به آن نزدیک تر شوید به این نتیجه می‌رسید که آن دورتر شده و ناپدید می‌شود، و سرانجام از آن عبور می‌کنید. در نتیجه، اتم جامد نیست. اتم، دقیقاً مثل هر چیز دیگری در سیاره زمین از انرژی ساخته شده است.

همه چیز انرژی است و تمام انرژی‌ها سه رکن مشترک دارند.

۱: یک فرکانس ۲: یک طول موج ۳: یک طیف رنگ

بنابراین همه چیز از قبیل یک میز، موز، کیسه صفرای شما، و یا یکی از عناصر در نمودار شیمی پایه هشتم تحصیلی، انرژی هستند. نوع انرژی توسط فرکانس مشخص می‌شود.

چیزی که من یافتم این بود که زمانی که برخی از بزرگ‌ترین ذهن‌های علمی ما برندگان جایزه نوبل، افرادی با درجه دکترا در زمینه‌های مختلف، پزشکان، نویسندگان و مخترعان در مورد مسائل مربوط به سلامتی صحبت کردند، ریشه تمام مسائل مربوط به سلامتی و بیماری را همیشه یک مسئله انرژی در بدن می‌دانستند. همچنین آنها اظهار داشتند که قصد دارند راهی برای رفع مشکل انرژی که زیربنای هر مسئله در مورد سلامتی است را پیدا کنند.

در ادامه برخی از سخنان بزرگترین ذهن‌های عصر مدرن، آمده است:

" تمام ماده انرژی است. "

آلبرت انیشتین

" تمام موجودات زنده یک میدان انرژی ساطع می‌کنند."

سمیون کرلین

" همه چیز از میدان انرژی شروع می‌شود."

پروفسور هارولد بر

" ساختمان بدن توسط میدان‌های سلولی کوانتومی اداره می‌شود."

پروفسور موری جلمن، برنده جایزه نوبل، دانشگاه استنفورد آمریکا

" امراض باید از طریق سنجش میدان انرژی تشخیص و پیشگیری شوند."

جورج کرایل، بنیانگذار کلینیک کلیولند

" درمان انسان بدون مفهوم انرژی به مانند درمان ماده‌ای مرده است."

آلبرت زنت گیورگی، برنده جایزه نوبل، مجارستان

بنابراین اگر شما قصد دارید که مسائل مربوط به سلامتی را از ریشه درمان کنید، باید مشکلات انرژی را درمان کنید. شما باید فرکانس مخرب را در سلول‌هایی که *ام آرای* شناسایی می‌کند و توسط پزشک به عنوان یک سلول سرطانی بالقوه، یا بیماری پارکینسون و یا هر مشکل دیگر تشخیص داده شده را درمان کنید.

روش‌های متعارف

بیایید نگاهی به پزشکی متعارف موجود در جامعه خود نسبت به پرداختن به یک بیماری وخیم، بیاندازیم: سرطان. سوال پزشکی متعارف این است: "چگونه سلول‌های سرطانی را از بین می‌بریم؟ "شما هرگز این سوال را که،" علت به وجود آمدن سرطان چیست؟" نمی‌شنوید، و مهم هم نیست که پرسیده شود. چه سوال فوق‌العاده‌ای! *علت به وجود آمدن سرطان چیست؟* این به نظر یک سوال منطقی است، اما در تمام دهه‌هایی که من (*دکتر بن جانسون*) مشغول طبابت بوده ام و سرطان نیز در حیطه تخصص من است، هرگز پزشکی متعارف این سوال را نکرده است. رویکرد پزشکی متعارف این است، "بیاید سعی کنیم تا نشانه‌های موضعی این فرایند که" سرطان "نامیده می‌شود را حذف کنیم."

این یک اقدام غیر منطقی برای انجام بر روی یک تومور موضعی نیست. با این وجود، این کار تغییری در علت به وجود آمدن سرطان نمی‌کند.

اگر قصد دارید یک درمان پزشکی متعارف برای سرطان دریافت کنید، آن تقریباً همیشه عمل جراحی است.

روش بعدی پزشکی متعارف از بین بردن سلول‌های سرطانی است. این کار با پرتو درمانی یا شیمی درمانی انجام می‌شود. هر دو آنها عملکرد مشابهی پیرامون سلول‌های مضر دارند. متأسفانه عملکرد و متابولیزم سلول‌های سرطانی به طورقابل توجهی مانند سایر سلول‌های سالم بدن شما است. همچنین، سلول‌های سرطانی به سرعت یاد می‌گیرند که چگونه از خود در برابر شیمی درمانی و پرتو درمانی دفاع کنند. در واقع، آنها بسیار مقاوم تر از سلول‌های طبیعی هستند.

اولین چیزی که یک دکتر شیمی درمانی قبل از دوز بعدی آن چک می‌کند چیست؟ سلول‌های سفید خون (سلول‌های ایمنی). اما اجازه دهید که من (*دکتربن جانسون*) به شما در درک بیشتر اهمیت آسیب به سلول‌های ایمنی کمک کنم. اگر از یک متخصص آنکولوژیست[1] سوال کنید که ممکن شیمی درمانی تمام سلول‌های سرطانی را از بین ببرد، پاسخ صادقانه این است،" هرگز! "

در بهترین حالت ممکن، شیمی درمانی ممکن است ۶۰، ۷۰، شاید حتی ۸۰ درصد از سلول‌های سرطانی را از بین ببرد. این ما را به این اندیشه رهنمون می‌سازد. "اگر شیمی درمانی تمام سلول‌های سرطانی را از بین نمی‌برد، و اگر قرار است که من زنده بمانم، چه چیز دیگری مابقی سلول‌های سرطانی را از بین می‌برد؟"

در صورتی که سیستم ایمنی بدن بیمار قادر به از بین بردن باقیمانده ۲۰ یا ۳۰ درصد سلول‌های سرطانی نباشد، بیمار در اثر همان باقیمانده سلول‌های سرطانی جان خود را از دست می‌دهد.

توجه داشته باشید که هیچ چیز مصنوعی و ساخته دست بشر قادر به درمان سرطان نیست و فقط سیستم ایمنی بدن بیمار است که کار را تمام می‌کند. من می‌دانم که بسیاری از پزشکان اطمینان زیادی نسبت به درمان سرطان دارند، اما در تجزیه و تحلیل نهایی، همیشه **سیستم ایمنی بدن** است که کار را تمام می‌کند. سیستم ایمنی بدن همیشه یک ستاره واقعی است.

مورد هدف قرار دادن منبع بیماری

پس علل سرطان چیست؟ در نهایت استرس است که توسط خاطرات سلولی ایجاد می‌شود. در سطح فیزیکی چهار علت وجود دارد، اما شما باید تا خواندن راز #۳ منتظر بمانید.

به طور کلی، اگر قصد دارید منبع بیماری را مورد هدف قرار دهید بدون توجه به بیماری

---

۱ پزشک شیمی درمانی

و یا علائم آن، شما باید این کار را با انرژی انجام دهید، زیرا انرژی تنها منبع است. این یکی از اهداف اصلی این کتاب است؛ که به شما نشان دهد که اکتشاف‌ها و کاربردهای این اکتشاف‌ها هستند که این امکان را به شما می‌دهند که یک زندگی عالی همراه با سلامتی و خوشبختی داشته باشید. نه تنها شما قربانی نمی‌شوید، بلکه می‌توانید نتایجی که قبلاً هرگز امکان پذیر نبودند را کسب کنید.

استرس ناشی از انرژی ناکافی است

تمام بیماری‌ها و ناخوشی‌ها ناشی از انرژی کم در یک سطح سلولی است. تا آنجا که به تاریخ پزشکی مربوط می‌شود، سندرم خستگی مزمن تشخیص نسبتاً جدیدی است. پزشکی متعارف این مشکلات و بداقبالی‌ها را برای چندین دهه رد و تکذیب کرده و اشتباه تشخیص داده است.

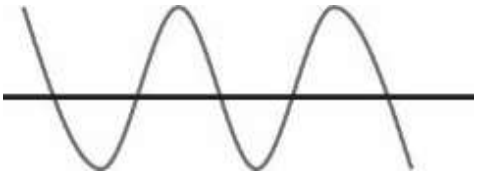
اجازه دهید به شما کمک کنم تا متوجه شوید که چه اتفاقی در سطح داخلی سلول با وضعیت انرژی پایین مانند سندرم خستگی مزمن رخ می‌دهد. همان‌طور که قبلاً گفتیم، سطح انرژی پایین پایه و اساس همه بیماری‌ها است. شما به خاطر می‌آورید که ما در مورد حالت جنگ یا گریز، یعنی استرس و چگونگی تأثیر آن بر روی سلول‌ها صحبت کردیم. هنگامی که سلول‌ها برای حفظ انرژی در بدن از کار می‌افتند، اکسیژن به سلول نمی‌رسد؛ همچنین مواد مغذی و گلوکز (سوخت برای سلول) به سلول نمی‌رسد. در نتیجه نیروگاه‌های سلول احساس گرسنگی شدید می‌کنند. این نیروگاه‌های کوچک *میتوکندری* نامیده می‌شوند. میتوکندری‌ها به طور قابل توجهی مانند باکتری‌ها هستند. در واقع، تکامل گرایان بر این باورند که باکتری‌ها هستند که یک رابطه همزیستی با ساختارهای سلولی به وجود می‌آورند تا قدرت را برای آنها فراهم کنند. چیزی که ما به ندرت آن را مورد توجه قرار می‌دهیم تأثیر بسیاری از داروهایی است که مصرف می‌کنیم. تمرکز ما فقط بر روی از بین بردن علائم بیماری است و اغلب جزئیات را فراموش می‌کنیم غافل از اینکه بخش آزار دهنده همین جزئیات هستند.

در جامعه ما آنتی بیوتیک‌ها بیش از اندازه و مانند آب نبات مصرف می‌شوند سال‌ها است که می‌دانیم تقریباً همه عفونت‌های دستگاه تنفسی ویروسی هستند. آنتی بیوتیک‌ها هیچ تأثیری بر روی ویروس‌ها ندارند، اما هنوز هم غالباً تجویز می‌شوند. دولت فدرال ایالات متحده کمپینی را برای جلوگیری از تجویز غیرضروری آنتی بیوتیک‌ها توسط پزشکان برای سرماخوردگی معمولی و عفونت‌های گوش آغاز کرده است.

به خاطر داشته باشید که میتوکندری کوچک ما درست مثل باکتری‌ها است. آنتی بیوتیک‌ها اغلب میتوکندری را همراه با باکتری‌ها از بین می‌برند. در واقع، آنتی بیوتیک‌هایی که ما به طور غیر ضروری مصرف کرده‌ایم نه تنها علت اصلی سندرم خستگی مزمن، بلکه عامل افزایش بیماری‌های دیگر و همچنین بیماری‌های جدید نیز هست. اخیراً نتیجه یک مطالعه حاکی از این است که سرطان سینه در زنانی که هشت و یا مقدار آنتی بیوتیک بیشتری قبل از هجده سالگی خود مصرف کرده بودند به گونه‌ای چشمگیر افزایش یافته بود.

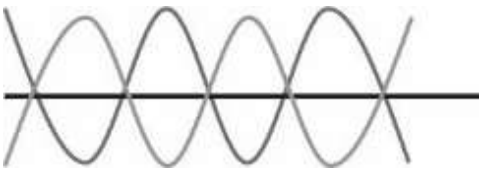
قطع سیگنال

چگونه یک کد شفابخش در فرایند بافت سلولی مداخله می‌کند؟ مغز با شناسایی و ارسال فرکانس‌های انرژی نحوه عملکرد همه بخش‌های دیگر بدن را مشخص می‌کند. در مواقع اضطراری وقتی بدن لازم است که از خود دفاع کند هیپوتالاموس موجود در مغز سیگنال ۹۱۱ را به بخشهای مختلف بدن ارسال می‌کند. هنگامی که هیچ وضعیت اضطرای واقعی وجود ندارد و ما در حالت جنگ یا گریز قرار گرفته‌ایم این فرکانس‌ها به جای اینکه مفید باشند کاملاً مخرب هستند. کد شفابخش فرکانس‌ها و سیگنال‌های مخرب انرژی را تغییر داده و درمان می‌کند. روش درمان فرکانس مخرب انرژی نسبتاً ساده است. در اینجا یک موج سینوسی را مشاهده می‌کنید:



فرض کنید که این فرکانس انرژی سرطان است. روشی که می‌توانید آن فرکانس را تغییر دهید این است که یک فرکانس انرژی مخالف به آن برخورد کند.

این فرکانس مانند شکل زیر است:



و در پایان به شکل زیر نمایان خواهد شد:

شفا فقط فرکانس مخرب را خنثی می‌کنید، و هنگامی که این کار را انجام دادید، منبع فرکانس درمان می‌شود. و این کاری است که کد شفابخش انجام می‌دهد.

کد شفابخش مانند یک هدفون ضد صدا است، اما برای مسائل "قلب"، و نه سر و صدا. هدفون ضد صدا یک فرکانس مخالف نسبت به صدای بیرون ایجاد کرده و آن صدا را خنثی می‌کند. به طور خلاصه، این فیزیک کوانتومِ کد شفابخش است.

کد شفابخش در مواقع غیر ضروری مانع فرستادن سیگنال۹۱۱ به وسیله هیپوتالاموس می‌شود. سیگنال۹۱۱ از سوی هیپوتالاموس چیزی است که سلول‌های شما را به حالت استرس رهنمون می‌سازد؛ و مسیر جریان خون را از اندام‌های داخلی، عملکرد ذهنی برتر، و سیستم ایمنی بدن شما تغییر می‌دهد.

کد شفابخش، زمانی که نباید یک عکس‌العمل استرس‌زا در بدن اتفاق بیفتد، مانع

می‌شود که هیپوتالاموس سیگنال فرکانس انرژی که خود باعث ایجاد یک عکس‌العمل استرس‌زا در بدن می‌شود را ارسال کند. این کار به چه نحوی انجام می‌شود؟ کد شفابخش این کار را با استفاده از فرکانس‌های انرژی سالم بدن (*مخالف فرکانس‌های مخرب*)، برای غلبه بر فرکانس‌های مخرب انرژی انجام می‌دهد. این عمل مانند روشن کردن چراغ در یک اتاق تاریک است، نور همیشه تاریکی را برطرف می‌کند. انرژی سالم فرکانس‌های مخرب انرژی را از بین می‌برد.

چطور می‌توانیم آن را اثبات کنیم؟ همان‌طور که در فصل اول توضیح دادیم، با استفاده از نتایج آزمایش "تغییرات ضربان قلب" (HRV)، می‌توانیم اثبات کنیم که کد شفابخش استرس را برطرف می‌کند. چطور می‌توانیم اثبات کنیم که کد شفابخش مشکلات انرژی مرتبط با یک مشکل در بدن را حل می‌کند؟ ما می‌توانیم این را از نتایج راضی کننده‌ای که توسط مراجعه کنندگانی که کد شفابخش را انجام داده‌اند، اثبات کنیم. به عبارت دیگر، با استفاده از کد شفابخش مشکلات آنها از بین می‌رود.

تغییر فرکانس برابر است با درمان مشکل

تنها یک منبع برای تمام مسائل مربوط به سلامتی وجود دارد. کدهای شفابخش یک سیستم شفا دهنده فیزیک کوانتومی است که در ابتدا فیزیکدانان آن را در سال‌های متمادی پیش بینی کرده بودند. هنگامی که فرکانس‌های مخرب انرژی توسط کد شفابخش تغییر کرده و درمان می‌شوند، هر دو مسائل احساسی و جسمی شفا می‌یابند. در واقع تمام مشکلات اصلی بهداشتی، مشکلات در روابط، مشکلات شغلی، و تقریباً هر چیزی را که قادر به تصور آن باشید درمان می‌شود.

اکنون اجازه دهید آنچه را تا کنون فرا گرفته اید مجدداً بررسی کنیم:

راز #۱: تنها یک منبع برای تمام بیماری‌ها و ناخوشی‌ها وجود دارد، و کد شفابخش همان‌طور که در آزمایش‌های تشخیصی پزشکی اصلی نشان داده شده منبع بیماری را شفا می‌بخشد.

راز #۲: طبق گفته بزرگترین ذهن‌های عصر مدرن، هر مشکلی در واقع یک مشکل انرژی است. کد شفابخش مشکل انرژی را همان‌طور که توسط رضایت نامه‌های درمانی فراوان در مورد هر مشکلی که بتوان آن را تصور کرد به اثبات رسیده، شفا می‌بخشد.

در ادامه به **راز #۳** می‌پردازیم.

فصل سوم:

مسائل مربوط به" قلب[1] " مکانیزم کنترل شفا است

راز #۳

۱ منظور از قلب در این جا (ذهن ناخودآگاه+ وجدان+ روح) است.

ما در این جا قصد داریم که علت وجود استرس در بدن را بیان کنیم. این مهم‌ترین قسمت است، و در واقع دلیلی برای نوشتن این کتاب است. در واقع ما با آن آشنا بوده و سال‌ها است که در مورد آن صحبت می‌کنیم، اما اکنون تأیید علمی نیز در این مورد وجود دارد.

آن" خاطره (حافظه) سلولی" است.

این نه تنها یک قطعه گمشده در پازل علوم بهداشتی در طی سالیان زیاد بوده، بلکه آن قطعه گمشده برای من (*دکتر بن جانسون*) و بیمارانم نیز بوده است. من سال‌ها سخنرانی‌های زیادی درباره علت‌های سرطان داشته‌ام. این علت‌ها شامل مسائل احساسی، فلزات سنگین، فقدان اسید pH/ اکسیژن، و ویروس‌ها هستند. من مسائل احساسی را به چندین علت فهرست کرده‌ام: (۱) هیچ کس نمی‌پذیرد که مسائل احساسی دارد، (۲) در صورتی که بپذیرد، مایل به صحبت کردن در مورد آن نیست، و (۳) ما هیچ روش مؤثری برای مقابله با آن در سطح پزشکی نداریم. داروها فقط علائم را در خود پنهان می‌کنند و در واقع هیچ کمکی نمی‌کنند. گفتگو درمانی اغلب آن را بدتر می‌کند، زیرا زخم‌های قدیمی را که بدن شما در حال تلاش برای بهبود آنها است را باز می‌کند.

روش‌های مؤثری برای مقابله با فلزات سنگین وجود دارد. EDTA و DMSA و سایر چَنگاله‌های (کی لیت) فلز سنگین دیگر بسیار مؤثر هستند، در نتیجه ما می‌توانیم فلزات سنگین را از بدن خارج کنیم.

تعادل در اسید pH سخت‌تر است، زیرا یک فرایند طولانی (ماه‌ها یا سال‌ها) برای تغییر آن تعادل نیاز است و شامل تغییرات رژیم غذایی قابل توجهی می‌شود، گرچه اکنون عوامل مؤثری وجود دارند که ما می‌توانیم با استفاده از تغذیه آن را سریع‌تر تغییر دهیم.

درمان ویروس‌ها حتی سخت تر است، زیرا میکروب‌های ریز می‌توانند در DNA شما پنهان شوند. برای یکی از سلول‌های سفید خون شما، گشتن و یافتن این میکروب‌ها در حالی که آنها در داخل یکی از سلول‌های شما و در هسته در DNA و در سلول هستندکاری سخت است. اما در حال حاضر، فرمول‌های ضد ویروسی مؤثری در جهت درمان ویروس‌ها وجود دارند. حتی برخی از داروهای ضد ویروسی که از مزایای ناچیزی برخوردار هستند، وجود دارند.

فراتر از بدن جسمانی

در کلینیک درمانی سرطان من در *آتلانتا*، ایالات متحده آمریکا، من راه‌هایی برای مقابله با ویروس، تعادل اسید/ پایه و فلزات سنگین داشتم، اما با وجود اینکه مدرک کارشناسی ارشد روان‌شناسی داشتم و یک کارشناس درمانگر نیز استخدام کردم هیچ روشی برای مقابله با مسائل عاطفی و احساسی نیافتم.

من به خوبی اهمیت مسائل عاطفی و احساسی را درک کرده‌ام. من یک بیمار زن داشتم که سرطان سینه داشت. من به خوبی او را درمان کردم. با توجه به *سی تی اسکن*، نشانگرهای تومور، و معاینه فیزیکی، همه تومورها از بین رفته بودند. ولی با این حال بیمار در گذشت. این زن در زندگی‌اش مسئله احساسی قابل توجهی داشت که نمی‌توانست آن را برطرف کند. شوهرش او را بیش از حد تحت کنترل خود داشت. آنها بسیار ثروتمند بودند، اما او حتی یک کارت اعتباری و یا دسته چک نداشت. او مجبور بود برای هر چیزی

که نیاز داشت درخواست و حتی گاهی اوقات التماس کند. با این حال، یک چیز در زندگی آن زن وجود داشت که شوهرش نمی‌توانست آن را کنترل کند، و آن مرگ یا زندگی او بود.

در طول این مدت من به دنبال راهی برای کمک به بیمارانم در جهت فائق آمدن بر مسائل احساسی آنها بوده‌ام.

همان‌طور که قبلاً در مقدمه ذکر کردم، در سال ۲۰۰۴ دو پزشک، بیماری من را *لوگهریگ* تشخیص دادند، که این بیماری منجر به از دست رفتن تدریجی عملکرد عضلات می‌گردد و با تضعیف ماهیچه‌ها فرد مبتلا به فلج عمومی می‌شود و معمولاً افراد مبتلا به این بیماری مدت زمان زیادی زنده نمی‌مانند، در واقع هشتاد درصد از افراد مبتلا به لوگهریگ در طی پنج سال از تشخیص این بیماری جان خود را از دست می‌دهند. خبرهای خوبی وجود داشتند که من مجبور نبودم بسیاری از جراحی‌ها و یا داروها را امتحان کنم چون برای درمان این بیماری هیچ گونه مزیت شناخته شده پزشکی وجود نداشت.

در آن زمان یک دوست درباره کدهای شفا بخش توضیحاتی را به من ارائه داد و بعد از آن با وجود اینکه کاملاً ناامید بودم تصمیم گرفتم در مورد آن تحقیقاتی را انجام دهم.

من در یکی از سخنرانی‌های دکتر لوید حاضر شدم و آنچه که من در آن شب در سخنرانی او شنیدم، علمی در عرصه فیزیک بود. او رضایت نامه‌های درمانی قابل ملاحظه‌ای از تعداد بسیار زیادی از مردم داشت، اما من پیش از این رضایت نامه‌های زیادی را شنیده بودم. در واقع، روزانه بیمارانم به من می‌گویند،" دکتر جانسون، ما در جایی خواندیم که XYZ سرطان شخصی که نوع آن مثل ما است را درمان کرد." و من در پاسخ به آنها می‌گویم،" آن را از لحاظ علمی به من ثابت کنید." من مایل بودم که برای کمک به بیمارانم هر روشی را مد نظر قرار دهم، اما هرگز نمی‌خواستم که به آنها امید واهی داده و همچنین پول آنها را هدر دهم. بنابراین این همیشه برای من مهم بود که ببینم آیا یک پایه و اساس علمی برای یک ادعا وجود دارد یا نه.

دکتر لوید در واقع روش‌های خود را از لحاظ علمی، با مطالعات و آزمایش‌های تغییرات ضربان

قلب، آزمایش استاندارد پزشکی طلایی برای استرس فیزیولوژیکی در بدن تأیید کرده بود. این من را شگفت‌زده کرد. من باید کدهای شفا بخش را امتحان می‌کردم.

همان‌طور که قبلاً ذکر شد، در ظرف شش هفته از شروع کدهای شفا بخش، علائم بیماری من کاملاً رفع شدند. دو ماه بعد به نزد یک متخصص مغز و اعصاب رفتم و او سوزن‌هایی را برای شناسایی علائم من که برای بیماران لوگهریگ بسیار آشنا است، در عضلات من قرار دارد. هیچ گونه علائم بیماری وجود نداشت. از دیدگاه پزشکی این نوع بهبودی کاملاً بی سابقه است. اکنون که این را می‌نویسم بیش از پنج سال گذشته و من هنوز هیچ گونه علائم بیماری ندارم.

خاطرات سلولی: کلید سلامتی

این امر اتفاقی نیست که تحقیقات منتشر شده دانشکده پزشکی دانشگاه جنوب غربی، دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد، دانشکده پزشکی هاروارد، و دانشکده پزشکی دانشگاه نیویورک نشان می‌دهند که این نوع از خاطرات سلولی ممکن است همان قطعه از پازل گمشده در مورد سلامتی و شفا باشد. تحقیق دانشکده پزشکی دانشگاه جنوب غربی حاکی از این است که تنها امیدواری ما برای درمان بیماری‌ها و ناخوشی‌ها در آینده، یافتن راهی برای درمان خاطره سلولی می‌باشد و درمان آن عامل بالقوه‌ای برای رفع دائمی مشکلات است.

خاطره سلولی چیست؟ خاطره سلولی، خاطره‌ای است که در تمام سلول‌های شما ذخیره شده است.

سالیان متمادی دانشمندان معتقد بودن که خاطرات در مغز ذخیره شده‌اند ولی با آزمایش‌های فراوان اکنون به این نتیجه رسیده‌اند که خاطرات نه تنها در یک مکان خاص بلکه در تمام سلول‌های بدن انباشته شده‌اند. در واقع مکان ذخیره سازی واقعی برای خاطرات، صرفاً به مغز محدود نمی‌شود.

خاطرات سلولی موجب تشدید فرکانس‌های مخرب انرژی و ایجاد استرس در بدن

می‌شوند.

یک شخص، حیوان، و یا گیاه با خاطرات سلولی مخرب حتی در شرایط خوب هم دچار استرس و ناآرامی است. با خاطرات سلولی سالم، حتی در صورتی که شرایط به گونه‌ای نباشد که شما انتظار آن را داشته باشید، فرد می‌تواند پیشرفت کرده و رشد کند.

در واقع تحقیقات انجام شده در مورد خاطرات سلولی حاکی از این است که خاطرات سلولی مانند نشانه‌هایی هستند که وظایف سلول‌ها را تعیین می‌کنند، و نوع مخرب این خاطرات سلول‌ها را مجبور به انجام کارهای اشتباه می‌کند.

خاطرات سلولی و "مسائل مربوط به قلب"

طبق گفته دکتر بروس لیپتون، "کار اشتباهی" که به سلول گفته می‌شود انجام دهد این است که به حالت استرس برود، در حالی که نباید در آن موقع این اتفاق رخ دهد، و آن باورهای غلط است که باعث ایجاد واکنش استرس بدن می‌شود. این باورهای غلط در خاطرات سلولی که ذهن ناخودآگاه و خودآگاه، و مراکز کنترل مغز را ایجاد می‌کنند جای گرفته‌اند. این خاطرات سلولی و باورهای غلط، همان چیزهایی هستند که حضرت سلیمان بیش از سه هزار سال پیش در مورد آنها صحبت می‌کرد. این مسائل" قلب" است که منبع هر موضوع (مشکل) از قبیل جسمی، ارتباطی، و حتی موفقیت و شکست هستند که شما ممکن است در زندگی خود داشته باشید.

مؤسسه "HeartMath" برای سال‌های متمادی بهترین تحقیقات بالینی در جهان را انجام داده است. یکی از تحقیقاتی که آنها انجام دادند در زمره تحقیقاتی است که باور آن سخت است، ولی آن معتبر است. آنها DNA انسان را در یک لوله آزمایشگاهی قرار دادند، و از افراد آزمایش شونده خواستند که آن را در دست خود نگه دارند، و همچنین به آنها گفتند که به افکار دردناک و ناگوار بیندیشند، به عبارت دیگر همان یادآوری خاطرات مخرب. فکر کردن در مورد افکار دردناک و ناگوار بدون یادآوری خاطرات مخرب غیرممکن است. بعد از اینکه افراد این کار را انجام دادند، محققان DNA را از لوله آزمایشگاهی خارج کرده و آن

را بررسی کردند. DNA کاملاً آسیب دیده بود. بعد از آن، آنها همان DNA را در یک لوله آزمایشگاهی قرار داده و دوباره از افراد خواستند که آن را در دست خود نگه دارند، و آنها این بار باید به افکار خوب و شاد می‌اندیشیدند. توجه داشته باشید که این کار بدون دسترسی به خاطرات خوب غیر ممکن است. در ادامه، آنها DNA را از لوله آزمایشگاهی خارج کرده و آن را بررسی کردند، و دریافتند که یک اثر شفا دهنده بر روی DNA وجود داشته است. این به چه معنی است؟ این یعنی فعال سازی برخی از خاطرات به DNA آسیب می‌رساند، در حالی که فعال سازی خاطرات سالم واقعاً DNA را درمان می‌کند.

دکتر *جان سارنو*، استاد پزشکی توانبخشی بالینی دانشکده پزشکی دانشگاه نیویورک و پزشک مرکز پزشکی دانشگاه نیویورک اظهار داشت که درد مزمن و بیماری‌های مختلف دیگر، ناشی از خشم و غضب سرکوب شده در ذهن ناخودآگاه است:" شما نمی‌دانید که آن در درون شما است، زیرا از آن آگاه نیستید."

چرا تفکر مثبت خاطرات سلولی را درمان نمی‌کند؟

یک سوال که ممکن است بعد از خواندن نتایج تحقیقات در مؤسسه HeartMath برای شما به وجود آید این است که، "آیا من می‌توانم فقط به افکار مثبت بیندیشم و تمام خاطرات سلولی خودم را درمان کنم؟" متأسفانه پاسخ شما **"نه"** است، زیرا مکانیزم‌هایی در ذهن ناخودآگاه وجود دارند که مانع از درمان آن خاطرات می‌شوند. ولی ما با سرعت به پیش می‌رویم. ما این را با جزئیات بیشتر در راز #۴، یعنی هارد دیسک انسان توضیح می‌دهیم.

با کد شفابخش شما می‌توانید بر روی هر مشکلی که شما را آزار می‌دهد کار کنید و به آن اجازه دهید تا آن خاطرات سلولی را برای شما درمان کند.

برای درمان دائمی، باید خاطرات سلولی مخرب را درمان کنید. و فقط این کار منطقی است. همه ما در زندگی خاطراتی داریم که مملو از احساس‌هایی مانند خشم، غم و اندوه، ترس، سردرگمی، گناه، درماندگی، ناامیدی، بی ارزشی... که لیست آن بی پایان است،

هستند. این منطقی نیست که هر یک از ما بتوانیم تمام آنها را در درون خود داشته باشیم و بهای آن را نپردازیم. بهای آن سلامتی، ارتباطات، شغل، و غیره ما است. همه ما باید منبع مشکل خود را درمان کنیم و نه فقط علائم آن را. چرا؟ اگر فقط علائم بیماری را درمان کنید، احتمال دارد که مشکل دوباره برگردد.

اکنون که شما به این مورد پی بردید، چگونه خاطرات سلولی را پیدا می‌کنید که به هر مشکلی که دارید مربوط می‌شوند؟ از این گذشته، چگونه آنها را درمان می‌کنید؟

چرا "مقابله" اوضاع را بدتر می‌کند؟

چندین دهه است که علم روان‌شناسی در حال تلاش برای پیدا کردن راهی برای انجام این کار است، اما برخی از آخرین تحقیقات نشان می‌دهند که صحبت کردن مکرر در مورد مشکلات ممکن است باعث وخیم تر شدن آنها شود.

کد شفابخش خاطرات سلولی مخرب را به طور خودکار شفا می‌بخشد. اما کد شفابخش خاطره سلولی را با آموزش شما برای تفکر در مورد مشکل خود به شیوه‌ای دیگر، که" قالب بندی مجدد ذهنی یا تغییر الگوهای منفی ذهنی" نامیده می‌شود، درمان نمی‌کند. کد شفابخش از طریق متعادل کردن ترکیبات شیمیایی مغز شما را درمان نمی‌کند، زیرا عدم تعادل ترکیبات شیمیایی خود یک نشانه بیماری است، و نه منبع مشکل. کد شفابخش برای درمان، شما را وادار نمی‌کند در زمانی که مشکلات آزار دهنده‌ای دارید به چیز دیگری فکر کنید. **نه_** من تمام این موارد را "مقابله" می‌نامم.

مقابله به این معنی است که مشکل هنوز وجود دارد، و فقط شما یک راه مخرب‌تر برای پرداختن به درد آموخته‌اید. کد شفابخش یک مکانیزم یا ساختار فیزیکی دقیق در بدن است که وقتی شروع به کار می‌کند الگوی انرژی (راز# ۲) حافظه سلولی مخرب (راز# ۳) را بهبود بخشیده و به یک الگوی انرژی سالم تبدیل می‌کند. با این کار واکنش استرس‌زای بدن غیرفعال می‌شود. (راز# ۱).

این بدان معنی نیست که شما دیگر هیچ خاطره‌ای ندارید، بلکه به این معنی است که

دیگر نوع مخرب آن را ندارید.

مشکل در این جا است: ***مقابله برابر است با استرس.*** از آنجایی که هر مشکل شناخته شده انسان مربوط به استرس بوده و با آن ریشه یابی می‌شود، یک مکانیزم برای مقابله با مشکل‌های ما که استرس را به وجود می‌آورد زیان بخش است. اجازه دهید بیشتر در این مورد توضیح دهم.

بدن و ذهن ما لیستی از کارهایی را که روزانه باید انجام شوند و مقدار مشخص انرژی برای انجام آن کارها را دارد. برای کارهایی که باید انجام شوند، "بایدها"، "نیازها"، و "خواستن‌ها"یی وجود دارند. "بایدها" نفس کشیدن و ضربان قلب شما است. "نیازها" کارهایی مانند، هضم، حذف ضایعات، تصفیه خون، و عملکرد ایمنی هستند. "خواستن‌ها" مواردی مانند انجام کار تعمیری، رفع خاطرات مخرب قدیمی، و غیره است. در صورتی که انرژی موجود در بدن کاهش یابد، باید موارد موجود در لیست هم کاهش یافته و حذف شوند. ابتدا چیزهایی که کمتر اهمیت دارند،که تقریباً همیشه شامل عملکردهای سیستم ایمنی و شفا است، از این لیست حذف می‌شوند.

توجه داشته باشید که سرکوب کردن مداوم خاطرات مخرب نیاز به مقدار زیادی انرژی دارد. این خاطرات باید هر ساعت و در هر روز سرکوب شوند، بنابراین ممکن است که شما درصد قابل توجهی از انرژی مورد نیاز برای زندگی خود را به طور مداوم صرف سرکوب کردن خاطرات سلولی کنید. اگر شما هم اکنون از من پیشی گرفته‌اید و حدس زده‌اید که این احتمالاً به معنای مشکلات بهداشتی، روابط، یا شغلی است، اجازه دهید که شما را تشویق کنم. حدس شما دقیقاً درست است. در واقع، همان‌طور که قبلاً ذکر کردیم، دکتر *جان سارنو*، استاد دانشکده پزشکی دانشگاه نیویورک طی تحقیقاتی که انجام داده، تأیید می‌کند که درد مزمن بزرگسالان و مشکلات بهداشتی شدید ناشی از سرکوب خاطرات سلولی مخرب هستند. این روند سرکوب باعث ایجاد استرس پایدار می‌شود و سرانجام آسیب جدی به اعضای بدن وارد می‌کند.

نتیجه تحقیق و بررسی دکتر *سارنو*، مشابه دانشکده پزشکی دانشگاه جنوب غربی و

دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد است. همه آنها در درمان این خاطرات به جای سرکوب آنها (که ما آن را "مقابله" می‌نامیم)، اتفاق نظر دارند، که در این صورت منجر به بهبود وضعیت سلامتی می‌شود.

برای چندین دهه ما بر این باور بودیم که مقابله با این خاطرات به نحوی به ما اجازه می‌دهد تا اثرات مخرب آن را به کناری بزنیم. تحقیقات اخیر ثابت می‌کند که این یک اشتباه مرگبار بوده است. خاطرات سلولی باعث تخریب می‌شوند، خواه به طور خودآگاه به یاد آورده شوند و خواه به طور ناخوآگاه.

شفا یافتن به چه معنی است؟

هنگامی که خاطره را درمان کنید، آن چه معنی برای شما دارد؟ این بدان معنی است که باورهای منفی، خشم، سرخوردگی، تنفر، گناه، ناامیدی، و سایر احساس‌های مخرب را حس نخواهید کرد.

آیا می‌توانیم این را ثابت کنیم؟ قطعاً. دلیل و مدرک ما این است که مردم به طور مداوم، قابل پیش بینی، و معمولاً به سرعت به ما گزارش می‌کنند که احساس‌ها و باورهای مخرب آنها شفا یافته است. افرادی که کدهای شفابخش را انجام می‌دهند به ما گزارش می‌دهند که حس‌ها، باورها، ترس، خشم، تنفر، و همه آن احساس‌های منفی به سرعت و به طور پایدار شفا می‌یابند. این به هیچ وجه برای شخصی که در حال انجام دادن کدهای شفابخش است غیر عادی نیست که به ما بگوید، مشکلی که در گذشته و در ده سال پیش یا دوازده و یا بیشتر با یک عضو خانواده داشته، در طی چند دقیقه و در طول چند روز درمان شده است. مردم اغلب از انجام تکنیک‌های مختلفی که در طول بیش از ده‌ها سال از زندگی خود انجام داده و نتیجه دلخواهی نگرفته‌اند، می‌گویند.

از آنجا که احساس‌ها و باورهایی که ما داریم از خاطرات ما نشأت می‌گیرند، تنها راه درمان آنها این است که خاطره مربوط به آنها درمان شود.

مقابله به معنای شفا نیست

زمانی که من مشاوره و درمان خصوصی انجام می‌دادم، امر درمان تقریباً هیچ وقت محقق نشد، اما من در آموزش مردم برای مقابله کردن ماهر بودم. در واقع این چیزی است که اکثر مشاوران و درمانگران در آن آموزش دیده و ماهر شده‌اند. تا به حال هر برنامه خودیاری و کمک به خود که دیده ام سرشار از ساز و کارهای مقابله بوده‌اند. این برای شخصی که از آنها استفاده می‌کند به چه معنی است؟ این بدان معنی است که شما زباله‌های مشکلات خود را در مابقی زندگی خود خواهید داشت، اما یاد می‌گیرید که هر موقع بدبو شد، به آن عطر بزنید. شما سعی می‌کنید به جایی بروید که آن شما را زیاد آزار ندهد.

ما در حال حاضر سه راز را توضیح دادیم و در ادامه آنها را یک بررسی اجمالی می‌کنیم.

راز#۱: فقط یک علت بیماری و ناخوشی وجود دارد و آن **استرس** است. تنها مدرکی که ثابت می‌کند کد شفابخش استرس را درمان می‌کند نتایج بی سابقه آزمایش تغییرات ضربان قلب، که آزمایش استاندارد پزشکی طلایی برای اندازه گیری تعادل در سیستم عصبی خودگردان است، می‌باشد.

راز#۲: هر مشکلی در واقع یک مشکل انرژی است. در صورتی که شما مشکل انرژی را درمان کنید، قادر به درمان هر گونه مشکلی در زندگی خود خواهید بود. کدهای شفا بخش یک سیستم درمان فیزیک کوانتومی است که الگوهای انرژی را در بدن تغییر می‌دهد. دلیل آن نیز، رضایت نامه‌هایی است که از طرف مردم در رابطه با درمان مشکلات آنها که شامل همه چیز از جمله، بیماری‌های وخیم تا روابط آنها و همچنین مسائل مربوط به موفقیت و کسب و کار بوده است، می‌شود.

راز#۳: مسائل مربوط به قلب (علم مدرن نام‌های زیادی بر آن نهاده است_ خاطره سلولی، ناخودآگاه، نیمه خودآگاه، و غیره.) مکانیزم کنترل برای سلامتی هستند. آنها می‌توانند فرکانس‌های مخرب انرژی را تشدید کرده و باعث ایجاد استرس شوند. کد شفابخش خاطرات سلولی مخرب را شفا می‌بخشد که خود دلیلی است برای بهبود احساس‌ها، باورها، نگرش‌ها، و افکار مخرب.

چگونه تمام این موارد با یکدیگر هماهنگ می‌شوند؟ مسائل مربوط به قلب (راز#۳) باعث ایجاد فرکانس‌های مخرب انرژی (راز#۲) می‌شوند. فرکانس‌های مخرب انرژی(راز#۲) باعث ایجاد استرس می‌شوند (راز#۱). و استرس نیز منبع تمام مشکلات جسمی و احساسی است (راز#۱).

بنابراین اگر شما مسائل مربوط به قلب را درمان کنید، می‌توانید هر گونه مشکل در زندگی خود را نیز درمان کنید. کدهای شفابخش خاطرات سلولی را شفا می‌بخشد. همان‌طور که پروفسور ویلیام تیلر گفته:" پزشکی آینده بر اساس کنترل انرژی در بدن خواهد بود." کدهای شفابخش تحقق این پیش بینی است. آنها یک سیستم درمان فیزیک کوانتومی هستند که فرکانس‌های مخرب انرژی را در بدن پیدا کرده و درمان می‌کنند.

آشنایی با مسائل قلب که وضع جسمانی ما را کنترل می‌کند سودمند است. اما معمای دیگری نیز در این مورد وجود دارد." بسیار خوب، خاطرات سلولی وجود دارند، اما چگونه می‌توانم به آنها دسترسی پیدا کنم؟ چگونه آنها را درمان کنم؟ آنها کجا هستند؟"

این ما را به راز#۴ هدایت می‌کند... .

فصل چهارم

هارد دیسک انسان

راز#۴

هارد دیسک رایانه شما جایی است که هر چیزی در آن ذخیره می‌شود. در واقع، شما فقط می‌توانید تا حد ظرفیت هارد دیسک از رایانه خود استفاده کنید. تمام فایل‌ها، نامه‌ها، اسناد، ایمیل‌ها و غیره شما در آن جا ذخیره شده‌اند. حتی زمانی که یک فایل را از روی هارد خود حذف می‌کنید، در صورتی که آن را به نزد یک متخصص رایانه که دارای تجهیزات و دانش بالایی است ببرید، او معمولاً می‌تواند فایل شما را دوباره بازیابی کرده و پیدا کند.

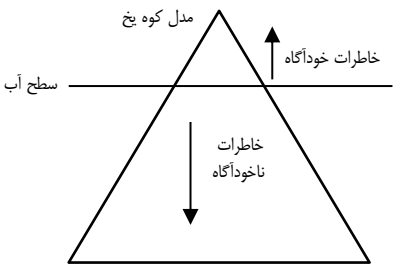
در داخل رایانه انسان نیز هر آنچه که تا کنون برای شما اتفاق افتاده به شکل خاطرات در آن ثبت می‌شود. این روان‌شناسی ابتدایی است. حتی اگر شما نتوانید آن را آگاهانه به یاد آورید، و حتی اگر زمانی که این اتفاق رخ داده شما هرگز در ابتدا از آن آگاه نبوده‌اید، به این دلیل که توجه شما به جای دیگری معطوف بوده، با این وجود آن خاطره در هارد شما ثبت می‌شود.

بیش از ۹۰ درصد رویدادهایی که برای ما اتفاق افتاده و در قالب خاطرات در ما ثبت و ضبط شده‌اند، به عنوان ناخودآگاه یا نیمه خودآگاه طبقه بندی می‌شوند؛ که این خود بدان معنی است که یادآوری آنها برای ما یا بسیار مشکل و یا غیر ممکن است.

این موارد شامل تولد شما، اولین حمام شما، و زمانی که راه رفتن را می‌آموختید و یکی از گلدان‌های شیشه‌ای مادر خود را بر روی زمین انداخته و شکستید، می‌شوند. حدود ۱۰ درصد از خاطرات خودآگاه هستند، و این خود به این معنی است که اگر تلاش کنیم می‌توانیم آنها را به یاد آوریم. این خاطرات نه تنها شامل، چیزی که من امروز برای ناهار خوردم، بلکه شامل جشن کلاس دهم من، زمانی که گواهینامه رانندگی را دریافت کردم، اولین قرار ملاقات من با همسرم و ازدواج با او، متولد شدن فرزندم و رویدادهایی شبیه به این می‌شوند.

۹۰ درصد زیر سطح آب

در روان‌شناسی، رابطه بین خاطرات ثبت شده ما در ذهن خودآگاه و ناخوداگاه همان‌طور که در زیر مشاهده می‌کنید، اغلب مانند یک کوه یخ نشان داده شده است. کوه یخ بیانگر ۱۰۰ درصد از خاطرات متعلق به ما است. ۱۰ درصد بالای سطح آب بیانگر خاطرات خودآگاه ما است، در حالی که ۹۰ درصد زیر آب بیانگر خاطرات ناخودآگاه یا نیمه خوداگاه ما است.



برای اهداف این کتاب، خاطرات ناخودآگاه و نیمه خودآگاه را " قلب" می‌نامیم. من معتقد هستم که در واقع " قلب"، ذهن ناخودآگاه+ وجدان+ روح ما است.

خاطرات کجا و چه چیزی هستند؟

همان‌طور که قبلاً گفتیم، علم در گذشته بر این باور بود که این خاطرات در مغز ما ذخیره می‌شوند. ولی آخرین تحقیقات حاکی از این هستند که این خاطرات در سلول‌ها، و در سراسر بدن ما ذخیره می‌شوند. این خاطرات از گوشت و خون نیستند؛ آنها در سلول‌های ما به عنوان یک الگوی انرژی ذخیره می‌شوند. به همین دلیل است که ما قادر به یافتن آنها در هر بافت بدن نیستیم، در واقع آنها مانند یک بافت فیزیکی بدن موجود نیستند. اگر راز#۲ را به خاطر داشته باشید بیان کردیم که آلبرت انیشتین با فرمول $E=mc^2$ اثبات کرد که همه چیز در انرژی خلاصه می‌شود. در واقع آن شامل خاطرات ما نیز می‌شود. محتوا و جوهره خاطره یک الگوی انرژی است، اما خاطره واقعی یک تصویر است. این خاطرات مثل یک تصویر به خاطر آورده می‌شوند.

دکتر *ریچ گلین*، در کتاب خود به نام *دگرگونی*، بیان می‌کند که تمام داده‌ها به صورت تصاویر ذخیره شده‌اند و اختلال در میدان انرژی بدن نشانه وجود یک تصویر مخرب است. دکتر *گلین* خاطر نشان می‌کند که درمان تصویر مخرب یک اثر شفای دائمی در بدن ایجاد می‌کند. درک این موضوع برای درمان خاطرات سلولی که در راز #۳ توضیح داده شد، بسیار حیاتی است.

دکتر *آنتونیو داماسیو*، رئیس بخش عصب شناسی اظهار می‌دارد، "توانایی نمایش تصاویر از درون و مرتب کردن آن تصاویر و فراخوانی آنها فرایندی است به نام *تفکر*... تفکر بدون تصویر غیر ممکن است... استدلال انسان همیشه تصور است."

دکتر *بروس لیپتون* در این مورد شباهت بدن با یک دوربین را مطرح می‌کند. هر آنچه که در سیگنال محیطی باشد توسط لنز دریافت می‌شود. دوربین چیزی را می‌بیند. لنزها آن را دریافت کرده و به فیلم و در جایی که شما یک کپی مکمل ایجاد می‌کنید، تبدیل می‌کند. دوربین همیشه یک مکمل چیزی که در محیط یافت می‌شود را به وجود می‌آورد.

"حقیقت این است که در زیست شناسی نیز همین فرایند انجام می‌شود. سلول نیز

مانند دوربین است. هر آنچه که در محیط است، غشاء (شامه) مانند یک لنز است، آن تصویر را دریافت کرده و آن را به هسته مرکزی و در جایی که پایگاه داده‌ها است ارسال می‌کند. و این جایی است که تصاویر ذخیره شده وجود دارند."

"مهم‌ترین بخش این است. هنگامی که چشم‌های خود را باز می‌کنید، تصویری که مشاهده می‌کنید چیست؟ نکته این است که آنچه شما در محیط بیرون مشاهده می‌کنید، و یا فکر می‌کنید که مشاهده می‌کنید، عمدتاً تعیین کننده برنامه‌ریزی درونی قبلی شما است."

الگوهای انرژی مخرب

تمام داده‌ها، همه رویدادهایی که برای ما رخ می‌دهند، به شکل خاطرات سلولی رمزگذاری شده تبدیل می‌شوند. برخی از آنها شامل باورهای مخرب و غلطی هستند که باعث می‌شوند واکنش استرس‌زای بدن در زمانی که اصلاً لازم نیست فعال شود، که این خود باعث از کار افتادن سیستم ایمنی بدن شده و به معنای واقعی کلمه مشکلات فراوانی را در زندگی ما ایجاد می‌کند. محتوای این خاطرات سلولی یک الگوی انرژی مخرب در بدن است. تنها راه ممکن که آنها در بدن ذخیره می‌شوند فقط به شکل تصویر است، و آنها همچنین به شکل تصویر به یاد آورده می‌شوند.

اجازه دهید این را با یک مثال ساده به شما نشان دهم.

فقط یک ثانیه آرام باشید. و اجازه دهید تا یک تجربه آموزشی سریع را امتحان کنیم. وقتی که در مورد کریسمس فکر می‌کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا شما یک کریسمس و یا بخش‌های کوچکی از چندین کریسمس را به خاطر می‌آورید؟ و چگونه این موارد را به خاطر می‌آورید؟ آیا چیزی را می‌بینید؟ آیا چهره‌های افراد، یک درخت کریسمس، و یا هدیه‌ها را در چشم ذهن خود می‌بینید؟

اجازه دهید تا دوباره امتحان کنیم. وقتی که به ناامیدی فکر می‌کنید، چه اتفاقی

می‌افتد؟ آیا برخی از وقایع ناامید کننده در زندگی خود به یاد می‌آورید؟ و چگونه آنها را به یاد می‌آورید؟ آیا آنها را می‌بینید؟ حتی زمانی که نمی‌توانید تصویری را در ذهن خود مشاهده کنید، معمولاً قادر به یادآوری و توصیف رنگ‌ها، شکل‌ها، اشیاء و یا سایر اجزاء دیداری هستید. در واقع، ما قادر به انجام کاری که تصویری برای آن نداریم، نیستیم. قبل از اینکه ما هر کاری را انجام دهیم، آن را تصور می‌کنیم، مثل درست کردن یک فنجان چایی، رفتن به دستشویی، و یا برنامه‌ریزی برای یک شهر. جوهره هر فکر و اندیشه یک تصویر است، ولی جوهره یک تصویر چیست؟ آیا آن بافت یا استخوان و یا خون است؟ خیر، جوهره خاطرات و تصاویر یک فرکانس انرژی است.

تصاویر زبانِ " قلب" هستند.

این تمرین جزئی باعث تحریک ذهن خودآگاه و یا ناخودآگاه شما برای یادآوری خاطرات می‌شود. بله، شما آنها را می‌بینید، اما آیا شما چیزی را نیز قدری احساس می‌کنید؟ وقتی که در مورد کریسمس فکر کردید، آیا احساس شادی داشتید؟ آیا با وجود اینکه آن را به یاد نیاوردید، خنده بر لبان شما جاری شد؟ وقتی که خاطره ناامیدی را به یاد آوردید، آیا در ناحیه قفسه سینه خود کمی احساس فشردگی و سفتی و یا کمی ناراحتی نکردید؟

همان‌طور که تحقیق مؤسسه HeartMath اثبات کرده، اگر پیوسته به خاطرات دردناک، خاطرات غم انگیز، خاطرات مأیوس کننده، و خاطرات تلخ و دردناک فکر کنید، و مدت زمان طولانی بر روی آنها تمرکز کنید، نه تنها شما احساس بدی خواهید داشت، بلکه بدن شما به حالت واکنش استرس‌زا رفته و با گذشت زمان باعث بیماری شما می‌شود.

مشکلی در پایین سطح آب:

با ذهن خودآگاه، شما می‌توانید انتخاب کنید که در مورد خاطرات و افکار خوشایند، شاد، و مفید فکر کنید، اما با ذهن ناخودآگاه، شما واقعاً نمی‌توانید در مورد آنچه که مایل به فکر کردن آن هستید را انتخاب کنید، زیرا ناخودآگاه، ذهن متعلق به خود را دارد.

ذهن ناخودآگاه از طریق ارتباط و همبستگی کار می‌کند، بنابراین هنگامی که شما در مورد کریسمس فکر می‌کردید، در صورتی که برخی از خاطرات بسیار منفی از کریسمس داشته باشید، ذهن ناخودآگاه شما می‌تواند یکی از آن خاطرات منفی کریسمس را دوباره فعال کند، و شما بدون آن که علت آن را بدانید، دوباره احساس ناخوشی می‌کنید. این اتفاق همیشه روی می‌دهد.

من هر روز چیزهایی مانند این موارد را از مردم می‌شنوم،" من خیلی سریع خشمگین می‌شوم و علت آن را هم نمی‌دانم، اما من این مشکل را برای مدت طولانی داشته‌ام". یا،" من غمگین و ناراحت هستم و نمی‌توانم آن را برطرف کنم؛ نمی‌دانم چرا". یا،" وقتی که من قرار است ترفیع بگیرم، کار خودم را خراب می‌کنم. به نظر، من بدترین دشمن خودم هستم و علت آن را هم نمی‌دانم". دلیل این اتفاق‌ها این است که شما خاطراتی در ناخودآگاه دارید که فعال شده‌اند و شما هیجان آن خاطره اصلی را احساس می‌کنید. بدیهی است که این می‌تواند باعث بروز مشکلاتی در زندگی شما شود.

در راز#۴، واقعیت اساسی این است که هر اتفاقی که تا کنون برای شما افتاده، ثبت شده است؛ می‌توانید به برخی از آنها دسترسی داشته باشید، و ما این را خاطره خودآگاه می‌نامیم. برخی از آنها غیر قابل دسترسی هستند که آنها را حافظه ناخودآگاه یا نیمه خودآگاه می‌نامیم. این خاطرات به شکل عکس و یا تصویر رمزگذاری می‌شوند، و چیزی که باعث واکنش استرس‌زای بدن می‌شود، تصاویری هستند که حاوی یک باور غلط هستند. همان‌طور که دکتر *لیپتون* آن را، یک باور غلط نام نهاده" که باعث می‌شود وقتی که ما نباید نگران و هراسان باشیم، ولی در واقع نگران و هراسان هستیم".

بنابراین اگر شما در زمره افرادی هستید که سال‌ها است با تعجب از خود می‌پرسید،" چرا من در موقعه‌ای که نباید، عصبانی می‌شوم؟ چرا من در حالی که نباید زیاد غذا بخورم و حتی واقعاً هم نمی‌خواهم زیاد غذا بخورم، زیرا سعی می‌کنم وزن خود را کم کنم، ولی با این وجود زیاد غذا می‌خورم؟ چرا من به چیزهایی که واقعاً نمی‌خواهم فکر می‌کنم؟ من

می‌خواهم به چیزهای خوشایند، مفید، و مثبت فکر کنم! چرا من نمی‌توانم بر این مشکل که مربوط به افکار، احساس‌ها، و رفتارهای من است چیره شوم؟"، مشکل در هارد دیسک شما است.

یکپارچه سازی و مرتب کردن هارد دیسک انسان

در هارد دیسک انسان، چیزی که ما با آن سر و کار داریم، خاطرات سلولی است که ممکن است به وسیله فایل‌های ناقص و معیوب آلوده شوند. کد شفابخش روشی است که بدون نیاز به مشاوره، بدون درمان، بدون مواد مخدر، و بدون دارو هارد دیسک ما را یکپارچه و مرتب می‌کند. این یک سیستمی است که همیشه در بدن انسان وجود داشته اما در سال ۲۰۰۱ کشف شد. کد شفابخش طب سوزنی یا مودرا یا چاکرا یا یوگا و یا روش‌هایی مانند این نیست. این یک کشف کاملاً جدید است که با تست‌های پزشکی رایج که در راز#۱ توضیح دادیم، آزمایش شده است.

هرگونه مشکلی که هم اکنون در درون شما وجود دارد به صورت تصاویر، و الگوهای انرژی هستند و تنها راه درمان آنها به کار بردن الگوی دیگر انرژی است.

وقتی که شما کد شفابخش را انجام می‌دهید فرکانسهای مخرب شما درمان می‌شوند و اجازه می‌دهند باورهای غلط که درحافضه‌های سلولی کد گذاری شده‌اند درمان شوند.

کدهای شفا بخش خاطره سلولی را شفا داده و همچنین الگوی انرژی مخرب آن را نیز شفا می‌دهند، و به ما اجازه می‌دهد تا حقیقت را باور کنیم، بنابراین ما هیچ ترس و نگرانی از چیز ترسناکی که در واقع وجود ندارد، احساس نمی‌کنیم. در نتیجه چیزی را که باعث ایجاد مشکل شده را از ریشه درمان کرده‌ایم. ما هارد دیسک انسان را یکپارچه کرده و خاطرات را درمان کرده‌ایم. و این همان کاری است که کدهای شفا بخش انجام می‌دهند و به همین دلیل است که آن بسیار بنیادی و تحول آفرین است. ما هرگز در گذشته روشی برای انجام این کار نداشتیم. میانگین انجام تمرین‌های کدهای شفابخش حدود ۶ دقیقه

طول می‌کشد، بنابراین ما در مورد کاری که دشوار بوده و زمان نیازی هم لازم دارد صحبت نمی‌کنیم. شما حتی می‌توانید آن را موقعه‌ای که در رختخواب و یا صندلی راحتی دراز کشیده اید انجام دهید.

مارک ویکتور هنسن، همکار نویسنده کتاب‌های *سوپ جوجه برای روح* اظهار داشت که او باور دارد کد شفابخش یک راه حل برای بحران مراقبت‌های پزشکی در آمریکا است. او به ما گفت، احساس می‌کند بزرگ‌ترین مشکلی که ما در متقاعد کردن مردم برای انجام دادن کد شفابخش داریم، بیش از حد ساده بودن این تکنیک است. کد شفابخش به قدری راحت و آسان است که مردم باور نمی‌کنند قادر به ایجاد تغییرات هدفمندی در زندگی آنها است.

دو هفته پیش پسر نوجوانم آنفولانزا داشت. او گفت که حالش خوب نیست، و من به او گفتم که کد شفابخش را بر روی خود انجام دهد؛ و او چند ساعت پس از انجام آن کاملاً بهبود یافت. دختر دکتر *جانسون* نیز از سن هفت سالگی بدون کمک گرفتن از کسی کدهای شفابخش را انجام می‌دهد. چون آن بسیار راحت و آسان است!

اجازه دهید رازهایی که تا کنون خوانده‌ایم را دوباره بررسی کنیم:

راز#۱: **استرس عامل تمام بیماری‌ها و ناخوشی‌ها است.**

راز#۲: **هر چیزی از انرژی پدید آمده است.**

راز#۳: **مسائل مربوط به" قلب" سلامتی و وضعیت جسمانی را کنترل می‌کنند.**

و شما هم اکنون راز#۴ را می‌دانید: **تمام خاطرات، انرژی ذخیره شده‌ای هستند که به صورت تصاویر به خاطر آورده می‌شوند، و ۹۰ درصد آنها ناخودآگاه هستند.**

فصل پنجم

برنامه آنتی ویروس شما ممکن است باعث بیماری شما شود

راز#۵

اکثر ما یک برنامه ضد ویروس در رایانه خود داریم و هارد دیسک انسان نیز چنین برنامه‌ای را دارد. همچنین ذهن خودآگاه و ناخودآگاه هم یک برنامه ضد ویروس دارد. به ویژه چیزی که من آن را"قلب" می‌نامم (ذهن ناخودآگاه+ وجدان+ روح) هم چنین برنامه‌ای را دارند. ما با این برنامه متولد شده‌ایم که از ما در مقابل آسیب‌های جسمی و احساسی محافظت می‌کند. چنانچه ما تجربه‌های منفی بیشتر و بیشتری داشته باشیم، این برنامه"شناسایی و تعریف ویروس" بیشتر و بیشتری را اضافه می‌کند. این روند درست مانند برنامه ضد ویروس رایانه شما در هنگام یافتن یک ویروس است.

برنامه ضد ویروس در هارد دیسک انسان یک برنامه محرک/ واکنش است.

در واقع، این غریزه است که به دنبال لذت و اجتناب از درد است و همان‌طور که ما زندگی می‌کنیم و یاد می‌گیریم، آن تمایز و تعاریف زیادی را به وجود می‌آورد. کودکان از منطق به اندازه بزرگسالان استفاده نمی‌کنند، بنابراین آنها خیلی بیشتر شبیه یک اصل رنج/ لذت عمل می‌کنند. اگر یک فرد بزرگسال با یک لحن بسیار آرام صحبت کند و نسبت به کودک خردسال مهربان و خنده رو باشد، آن برای کودک لذت بخش است و کودک مجذوب آن فرد می‌شود. اگر به کودک اجازه دهید که مقدار کمی از بستنی را بچشد، از

چهره کودک متوجه می‌شوید که می‌گوید،" این چیست؟ من بیشتر از این می‌خواهم!" همه ما خاطرات اولیه شبیه به این را داریم. همچنین برعکس این موضوع نیز صحت دارد، اعم از این که آیا رنج، عدم دریافت لذتی است که ما خواهان آن هستیم (مثل عدم دریافت بستنی) و یا اینکه آیا آن به معنای واقعی کلمه رنج است (مثل دست زدن به یک ماهی تابه داغ). کودکان از اهرم لذت یا رنج فرا می‌گیرند که در طلب چیزی باشند و یا اینکه از آن اجتناب کنند. با این حال ما بزرگسالان می‌دانیم که واکنش کودک لزوماً همیشه منطقی نیست.کودک ممکن است به دنبال چیز لذت بخش مثل بستنی یا آب نبات باشد، که خوردن بیش از حد آن باعث بیماری او می‌شود؛ و یا ممکن است به خاطر دوری از رنج و به دلیل داشتن نگرانی شدید در مورد مشکلی که زمانی او را آزار داده است قادر به لذت بردن از زندگی نباشد. ما نیز ممکن است به این پی ببریم که تمام واکنش‌های ما واقعاً منطقی نیستند. آنچه که ممکن است به آن پی نبرده باشیم این است که ما در هر مورد بیش از حد با توجه به یک سیستم محرک/ واکنش/ طلب لذت و اجتناب از رنج، رفتار می‌کنیم.

منابع مخفی واکنش‌های ما

دلیل اینکه ما به راحتی نمی‌توانیم تشخیص دهیم که اقدامات ما همان واکنش‌ها هستند این است که ممکن است ما کاملاً از محرک‌ها بی اطلاع باشیم. محرک همیشه یک خاطره است، اما سه نوع خاطره در بانک خاطرات (هارد دیسک) ما رمزگذاری شده‌اند که ممکن است ما نتوانیم آنها را به خاطر آوریم. حتی زمانی هم که بتوانیم آنها را به خاطر آوریم، واکنش ما همیشه منطقی به نظر نمی‌رسد.

خاطرات به ارث رسیده، خاطرات پیش زبانی و تفکر پیش منطقی، و خاطرات ضربه روحی تبدیل به یک نظام باور حفاظتی برنامه‌ریزی شده محرک/ واکنش می‌شوند.

در ادامه این سه نوع از خاطرات را به اختصار توضیح می‌دهیم.

خاطرات به ارث رسیده

همه ما خاطرات سلولی را از والدین خود به ارث برده‌ایم؛ و این مانند شخصی است که خاطرات سلولی را از اهدا کننده یک عضو دریافت می‌کند. من (*دکتر بن جانسون*) معتقدم که این خاطرات سلولی کاملاً در DNA هر سلول رمزگذاری شده‌اند. هنگامی که در لقاح یک اسپرم و تخمک به هم می‌رسند، آنها یک سلول که یک هماهنگی زیبا و معجزه آسا از یک مرد و یک زن است خلق می‌کنند. این از لحاظ فیزیکی و همچنین غیر فیزیکی نیز واقعیت دارد. بنابراین، همان‌طور که DNA به ارث برده شده منتقل می‌شود و باعث می‌شود که چشم‌های *جانی* شبیه به مادرش و چانه او شبیه پدرش شود، همچنین *جانی* خاطرات سلولی را نیز از پدر و مادرش دریافت می‌کند. اکنون، فقط کمی منطق به شما می‌گوید که این فرایند برای پدر و مادر نیز در زمان لقاح رخ داده است. پس آیا این بدان معنی است که بچه کوچک که *جانی* نام دارد خاطرات سلولی را از مادر بزرگ و جدّ پدر بزرگ و چندین جدّ قبل از مادر بزرگ از طرف مادری که قبل از جنگ داخلی زندگی می‌کردند، دریافت کرده است؟ بدون شک چنین است. در واقع، نظر من(*دکتر بن جانسون*) این است که این خاطرات سلولی به طور خاص از طریق DNA گلبول‌های سفید منتقل شده‌اند.

خاطرات سلولی به ارث برده شده "خوب"، "بد"، و، "زشت" و هر چیز دیگری در این میان هستند. پاسخ به سوال میلیون دلاری که ممکن است شما داشته باشید "بله" است. خاطرات سلولی چندین جدّ قبل از مادربزرگ من نیز می‌توانند در درون من فعال شوند و باعث ایجاد افکار، احساس‌ها، رفتارها، و استرس فیزیولوژیکی ناخواسته شود.

دلسرد نشوید. خاطرات سلولی ارثی درست مانند مسائل دیگر با استفاده از کد شفابخش درمان می‌شوند. دلیل این که افکار، باورها، و رفتارهای فرد ممکن است برخواسته از چیزی باشد که حتی در طول زندگی او نیز وجود ندارد، خشم بسیار زیاد است، و منجر به ناامیدی، سرخوردگی، و بیماری در بدترین حالت می‌شود. ما معتقد هستیم که این خود یکی از دلایلی است که در طول سال‌ها مشاوره و درمان برای بسیاری از افراد عمدتاً بی نتیجه بوده است. شما قادر به پرداختن به مشکلی که حتی از وجود آن مطلع نیستید، نخواهید بود. خوشبختانه، ما یک نوع تست را برای یافتن این گونه خاطرات که حتی ممکن است به خاطر آورده نشوند، طراحی کرده‌ایم.

خاطرات پیش زبانی و تفکر پیش منطقی

قبل از این که ما بتوانیم بسیار منطقی فکر کنیم یا به خوبی صحبت کنیم، رویدادهای بسیار زیادی در زندگی ما رخ می‌دهند. تمام این خاطرات درست مانند هر خاطره دیگری ثبت و ضبط می‌شوند، اما آنها از طریق سطح استدلال شخص و در زمان تجربه آن خاطره ثبت می‌شوند. در حقیقت، در طی شش سال اول زندگی، ما در آنچه که یک حالت موج مغزی " دلتا"، " تتا" نامیده می‌شود زندگی می‌کنیم. این بدان معنی است که تجربه‌های ما به طور مستقیم در مغز، بدون فیلتر شدن توسط قضاوت آگاهانه و منطق بیشتر که ما بعدها آنها را در خود به وجود آورده و بسط می‌دهیم، نفوذ کرده و ثبت می‌شوند.

اگر یک کودک در اواسط شب با پوشکی که مرطوب، سرد، و کثیف است بیدار شود، او با صدای بلند گریه می‌کند زیرا می‌خواهد از این احساس ناخوشایند رهایی یابد. با این حال، اگر هر بار که او مادر خود را از خواب بیدار می‌کند و احتمالاً با بدخلقی یا خشم مادر و یا شاید حتی آسیب به او مواجه شود، پس از مدتی کودک نیز خواهان اجتناب از برخورد زیان آور از جانب مادر خود است. کودک هیچ چیزی در مورد سخت کوشی مادر و خستگی و رنج و افسردگی او نمی‌داند، زیرا او خیلی جوان است که این کلمات و یا مفاهیم را درک کند. کودک فقط درخواهد یافت که در صورتی که بخواهد از یک نوع درد و رنج (پوشک آزاردهنده) رهایی یابد، نوع دیگری از درد و رنج را تجربه خواهد کرد (یک مادر عصبانی). او همچنین به خوبی احساس می‌کند که این حق را دارد که تمیز و خشک باشد، و همچنین این حق را نیز دارد که مادرش با مهربانی با او رفتار کند، ولی او این احساس‌ها را درک نمی‌کند زیرا او برای هیچ کدام از آنها لغات و یا مفاهیمی ندارد. تمام این سردرگمی‌ها به عنوان یک خاطره پیش زبانی ذخیره می‌شوند، و ممکن است این خاطره در هر زمان که او در صدد تامین نیازهای فیزیکی خود بر می آید، یا هر بار که در طلب آرامش و عشق از جانب یک زن است، و یا حتی هر بار که در نیمه شب از خواب بیدار می شود، به خصوص زمانی که این وضعیت مشابه منفی را بارها و بارها تجربه می کند، تحریک شود.

خاطرات" بستنی یخی"

من زمانی یک مراجعه کننده داشتم که بهره هوشی او ۱۸۰ بود، و با افتخار از یکی از بهترین دانشگاه‌های جهان(آیوی لیگ) فارغ التحصیل شده بود و در وال استریت کار می‌کرد. او به من گفت که هیچ مشکل جسمی ندارد، ولی مشکلاتی در رابطه با موفقیت دارد:" من همیشه خودم را در حرفه کاری خود کوچک شمرده و باعث خراب شدن کارم می‌شوم. همه می‌گویند که من باید در وال استریت یک آدم بانفوذ و تأثیرگذار باشم، اما وقتی که من در چند قدمی آن می‌رسم، راهی برای در هم شکستن آن می‌یابم." چیزی که او طی فرایند انجام کد شفابخش کشف کرد این بود که مشکل فعلی او به یک خاطره و در زمانی که او در حدود پنج یا شش ساله بوده، مربوط می‌شود.

در یک روز تابستانی مادر او به خواهرش یک بستنی یخی داده بود، ولی به او نداده بود. در واقع، مادرش به او گفته بود که" خواهرت قبلاً ناهارش را به طور کامل خورده؛ وقتی تو هم مثل خواهرت ناهار خود را به طور کامل بخوری، تو هم می‌توانی یک بستنی یخی بخوری." آیا مادر اشتباهی را در این مورد مرتکب شده بود؟ قطعاً نه. ولی این خاطره از طریق ذهن، از طریق چشم، و از طریق استدلال یک کودک پنج ساله (او در آن زمان در یک حالت موج مغزی "دلتا"، "تتا" بوده است)، رمز گذاری شده است. و به همین دلیل خاطره ثبت شده و باقی مانده است. آن خاطره در طول زندگی با استدلال یک کودک پنج ساله، سخت در ناخودآگاه نفوذ کرده و ثبت می‌شود و در آنجا تا زمانی که چیزی آن را تغییر داده و یا درمان کند، باقی می‌ماند.

این خاطرات پیش زبانی و تفکر پیش منطقی واقعاً می‌توانند در طول زندگی برای ما به یک غول (که یک واژه بالینی است) تبدیل شوند، و ما هزاران خاطره به این شکل داریم. چقدر از آنچه که ما در مورد جهان می‌دانیم در سه یا چهار و یا پنج سالگی اول زندگی خود آموخته‌ایم؟ خروارها اطلاعات، و همه این‌ها از طریق چشم‌ها، و استدلال سن در زمانی که رخ داده است، رمزگذاری می‌شود. تمام آنها در حالت "دلتا"، "تتا" و بدون برخورداری از هیچ استدلال برتری ثبت می‌شوند.

هر زمان که آن خاطرات دوباره فعال شوند، آن دوباره به عقب و به پنج ماهگی و یا پنج سالگی نوزاد برمی گردد، و نه به عنوان یک تفکر منطقی سی ساله.

خاطرات ضربه روحی

هنگامی که در طول زندگی یک ضربه روحی برای ما رخ می‌دهد قطعاً رمزگذاری می‌شود. ما همچنین می‌توانیم خاطرات ضربه روحی را به ارث ببریم. چیز جالب در مورد خاطرات ضربه روحی این است که وقتی ما آن را، و حتی یک مورد بسیار کوچک را تجربه می‌کنیم، اندیشه منطقی برتر ما تا حدودی گسسته می‌شود. چرا؟ به علت اینکه شخص تا حدودی به حالت شوک فرو می‌رود. اگر شما شخصی را که دچار شوک شده (حتی یک تصویر در تلویزیون) دیده باشید، ممکن است که فکر کنید فرد قادر به صحبت کردن نیست، نمی‌داند کجا است، و یا شاید اصلاً نمی‌داند که چه اتفاقی افتاده است.

مثال دختر کوچکی که مادرش به او بستنی یخی نداد، قطعاً یک ضربه روحی به او بوده است. این ممکن است برای ما منطقی به نظر نرسد، زیرا مادر کودک هیچ کار اشتباهی مرتکب نشد، هیچ کس داد و فریاد نزد، هیچ ضد و خوردی اتفاق نیفتاد، و هیچ اتفاقی که حاکی از رخ دادن یک ضربه روحی باشد رخ نداد. این که در آن زمان چه اتفاقی افتاده، و چه چیزی در سطح استدلال آن کودک پنج ساله رمزگذاری شده، این است: مامان به خواهرم یک بستنی یخی داد، ولی به من بستنی یخی نداد، پس یعنی اون خواهرم رو بیشتر از من دست داره. اگه خواهرم رو بیشتر از من دوست داشته باشه، پس حتماً من یه مشکل و عیبی دارم. پس وقتی هم من در کنار افراد دیگه هستم، حتماً اونا هم منو دوست نخواهند داشت چون اونا هم می‌فهمن که من مشکل دارم."

این احساس عمیقاً در او ریشه می‌کند و تبدیل به یک پیش گویی خود ساخته می‌شود. همچنین آن تبدیل به برنامه هارد دیسک می‌شود. "من دوست داشتنی نیستم، من موفق نمی‌شوم، چون که من عیب و نقص دارم." و این باورهایی است که او در طول زندگی خود با آنها زندگی می‌کرده است. آن خاطره هنگامی که او با کد شفابخش آشنا شد و آن را انجام داد شفا یافت.

وقتی که او خاطره بستنی یخی را درمان کرد، ترفیع کاری که مدت‌ها از او گریزان بود گرفت و آدم بانفوذی در وال استریت شد؛ و رابطه‌اش با مادرش که همیشه باعث تنش در او شده بود و هیچ کس جز خودش علت آن را نمی‌دانست، شفا یافت و بیش از همیشه

با مادرش صمیمی تر شد. همه چیز در زندگی او تغییر کرد، زیرا هیچ مانع ذهنی او را از رشد فردی عقب نگه نمی‌داشت.

آن خاطره بستنی یخی حداقل در تفسیر پنج سالگی یک ضربه روحی برای او بود. هنگامی که اتفاقی در زندگی او رخ می‌داد که مربوط به آن خاطره بود، احساس، فکر، و عمل او بر اساس آن ضربه روحی بود. برخی از مواردی که ممکن است مربوط به خاطره یک بستنی یخی باشند و سرانجام دوباره آن را فعال کنند چه هستند؟ بودن در کنار دیگران؛ روابط، افکار یا گفتگوها در مورد موفقیت یا شکست، شایشتگی یا عدم- شایستگی، در مورد هر گونه مسابقه و رقابت؛ غذا یا نوشیدنی؛ و در خواست از شخصی برای چیزی. در واقع انجام هر کاری که مرتبط با این خاطره نبود برای او سخت بود.

هنگامی که یک خاطره ضربه روحی دوباره فعال می‌شود، آن ذهن منطقی را نادیده گرفته و ذهن واکنشی را به کار می‌اندازد.

زمانی که ذهن ناخودآگاه زمام امور را به دست می‌گیرید

این فرایند چه نامیده می‌شود؟ آن یک واکنش استرس‌زا نامیده می‌شود! و این همان چیزی است که دکتر *لیپتون* در مورد آن گفت که وقتی مردم نباید نگران و هراسان باشند، ولی در واقع نگران و هراسان هستند. این ما را از آنچه که قادر به انجام آن هستیم باز می‌دارد و همچنین مانع داشتن روابط دوستانه به شیوه‌ای که می‌خواهیم می‌شود؛ و سرانجام سلول‌ها را مسدود کرده و در نهایت منجر به مشکلات سلامتی می‌شود. هرگاه یکی از آن خاطرات ضربه روحی دوباره فعال شوند، ذهنِ متفکرِ خودآگاه نادیده گرفته می‌شود و ذهن ناخودآگاه وارد عمل شده و آنچه که لازم است انجام می‌دهد؛ و این معمولاً شامل فعال شدن واکنش استرس‌زای بدن است. به همین دلیل است که ما به دفعات حرف‌هایی می‌زنیم و یا کارهایی را انجام می‌دهیم که بر خلاف آن چیزی است که واقعاً در زندگی خود می‌خواهیم، و ما این کار را بارها انجام می‌دهیم، و به راستی نمی‌دانیم چرا این کار را انجام می‌دهیم.

خاطرات از قبیل: خاطرات به ارث رسیده، خاطرات پیش زبانی و تفکر پیش منطقی، و

خاطرات ضربه روحی تبدیل به یک نظام باور حفاظتی برنامه‌ریزی شده محرک/ واکنش می‌شوند.

این یک سیستم محافظ است. این به چه معنی است؟ به این معنی است که ذهن از این خاطرات برای محافظت از کودک استفاده می‌کند تا کودک بتواند رشد کند و تبدیل به یک مرد یا زن شود. همان‌طور که انتظار می‌رود، به علت این که این یک سیستم محافظ است، خاطرات درد و رنج در اولویت بیشتری توسط سیستم‌های کنترل بدن قرار می‌گیرند. هرگاه که یکی از این خاطرات *پیش زبانی*، *ضربه روحی*، و یا به*ارث رسیده*، یک خاطره درد و رنج باشد و چیزی در شرایط و اوضاع و احوال ما آن را دوباره فعال کند، ما دوباره آن درد و رنج را تجربه می‌کنیم و این در حالی است که تفکر منطقی ما تقلیل یافته است.

عملکرد سیستم برنامه‌ریزی محافظ این گونه است. هر زمان که اتفاقی در شرایط کنونی ما رخ دهد که ذهن آن را با یک ضربه روحی مرتبط بداند، آن ضربه روحی اولیه و اصلی دوباره فعال می‌شود. ذهن و به خصوص ذهن ناخودآگاه با ارتباط و همبستگی کار می‌کند.

من به شما یک راز بزرگی را گفتم که به ندرت کسی آن را در روی کره زمین می‌داند. وقتی که کارهایی را انجام می‌دهید که واقعاً مایل به انجام آنها نیستید، به چیزهایی فکر می‌کنید که واقعاً مایل به فکر کردن در مورد آنها نیستید، و چیزهایی را احساس می‌کنید که قطعاً مایل به احساس آنها نیستید، در واقع شما خاطره‌ای دارید که دوباره در حال فعال شدن است؛ و در این جا سیستم برنامه‌ریزی محافظ شما تعیین می‌کند که وضعیتی که به دلیلی در آن قرار دارید، مربوط به یک ضربه روحی، و شاید خاطره " بستنی یخی" شما باشد.

" قلب" تنها زمان حال را می‌شناسد

این مسائل مربوط به" قلب" شما است و در" قلب" شما آنها در زمان گذشته رخ نداده‌اند، بلکه تمام آن مسائل در زمان حال اتفاق افتاده‌اند. بنابراین زمانی که یک خاطره رنج و یا لذت دوباره فعال می‌شود، شما با رویدادی که در ده، بیست، و یا سی سال گذشته

اتفاق افتاده مواجه نیستید، بلکه آن یک حالت فوق‌العاده است که در حال حاضر رخ داده است. چیزی که منطقی نیست این است که آن به نظر با وضعیت یا شرایط فعلی شما منطبق نیست؛ و به همین خاطر شما در یک حالت پریشانی و درون ستیزی فرو می‌روید. آنچه که شما احساس می‌کنید بسیار شدید بوده و نیاز به توجه دارد، ولی به نظر اکنون با زندگی شما هیچ تطابقی ندارد.

هنگامی که ما با یک وضعیت شبیه به این روبرو می‌شویم، معمولاً سعی می‌کنیم که منطقی باشیم تا کنترل خود را از دست ندهیم. ما احساس‌های خود را بر اتفاقی که اکنون در حال وقوع است ارجاع می‌دهیم، و این تنها کاری است که منطقی به نظر می‌رسد. سرگذشت آن زن در مورد بستنی یخی این بود که او واقعاً نمی‌دانست چرا کار خودش را خراب می‌کند. او فکر می‌کرد که باید این کار را انجام دهد زیرا به اندازه کافی جسور نیست، بنابراین او دوره‌های آموزشی را گذراند. وقتی که آنها مفید واقع نشدند او فکر کرد که مشکل ممکن است چیز دیگری باشد. او جستجوی خود را برای پی بردن به علت خراب کردن و ایجاد کردن مانع بر سر راه موفقیت خود ادامه داد.

وقتی که ما این کار را انجام می‌دهیم، تازه یک مشکل جدید به وجود می‌آید. در واقع ما در حال حاضر چیزی را در زندگی کنونی خود که به هیچ وجه یک مشکل تلقی نمی‌شود، با اختصاص دادن گناه به آن خراب می‌کنیم. و بدتر از همه، اکنون ما دروغی را باور می‌کنیم که در وهله اول منبع تمام مشکلات است. این دقیقاً همان چیزی است که باعث شکل شکل گرفتن مسائل مربوط به "قلب" می‌شود.

آخرین نکته این راز این است که برنامه‌ریزی محافظ شما در واقع یک نظام باوری است. این نظام باوری زمانی که شما به شش یا هشت یا ده سالگی می‌رسید حاوی باورهای عمیقاً رمزگذاری شده‌ای است که بر اساس خاطراتی است که شامل هرگونه موضوعی از قبیل:" والدین، روابط، هویت، غریبه‌ها تا چه حد عامل تهدید هستند، به چه خوبی از عهده انجام کارها بر می‌آیم، آیا من موفق می‌شوم و یا شکست می‌خورم، آیا انسان خوبی هستم یا نه، آیا من یک شخص شایسته هستم یا نه، آیا من در امنیت به سر می‌برم یا نه، آیا من باید نگران باشم و یا می‌توانم در عشق و شادی و آرامش زندگی کنم؟" می‌شود.

این نظام باور حفاظتی برنامه‌ریزی شده تأثیر بسیار زیادی بر زندگی ما دارد. چرا؟ چون آن بر اساس استدلال منطقی نیست.

نادیده انگاشتن ذهن منطقی

هنگامی که خاطراتِ ضربه روحی به ذهن راه می‌یابند، ذهن منطقی نادیده گرفته شده و ذهن واکنش پذیر به احساس، ذهن واکنش پذیر به درد و رنج، و ذهن واکنش پذیر به استرس کنترل اوضاع را به دست می‌گیرد. هنگامی که این خاطرات دوباره فعال می‌شوند، تفکر آگاهانه و منطقی ما غیرفعال شده و یا به شدت کاهش می‌یابد. بنابراین مهم نیست که ما بیست، چهل، یا شصت ساله باشیم، هنگامی که در این برهه از زمان اتفاقی برای ما بروز می‌کند این اتفاق باعث می‌شود که آن"خاطره بستنی یخی" که در پنج سالگی ما رخ داد دوباره فعال شود، و در نتیجه ما قادر نخواهیم بود که با شرایط فعلی خود منطقی برخورد کنیم. این اتفاق برای بسیاری از مردم در تمام طول هر روز رخ می‌دهد. بسیاری از افرادی که زندگی دلخواه خود را ندارند در یک حالت ثابت و همیشگی سردرگمی به سر می‌برند که خود به علت غیر فعال شدن یا کاهش ذهن منطقی و استدلالی است، زیرا این خاطراتِ ضربه روحی به طور مداوم با توجه به شرایط کنونی دوباره فعال می‌شوند. به عبارت دیگر، هر چه وقوع ضربه روحی شدیدتر باشد، به احتمال زیاد آن بعدها دوباره با تعداد بیشتری از محرک‌ها فعال می‌شود.

یکی از مراجعه کنندگان من مدام یک خاطره ضربه روحی را فعال می‌کرد. یکی از رابطه‌ای جالبی که به آن در مورد فعال شدن دوباره ضربه روحی پی بردیم این بود که وقتی ضربه روحی اصلی اتفاق افتاده بود، شخص دیگری در آنجا حضور داشته که یک کراوات زرد بر تن داشته و در واقع او هیچ ارتباطی با ضربه روحی نداشته و فقط یک کراوات زرد بر تن داشته است. بعدها هر موقع که او رنگ زرد را می‌دید، احساس اضطراب، ترس، افسردگی، سردرگمی، تمایل به پنهان شدن و یا تمایل به مورد ضرب و شتم قرار دادن یک شخص به او دست می‌داد. تصور کنید که او چند مرتبه در روز رنگ زرد را می‌دید. این ضربه روحی چنان شدید بود که ذهن او تصمیم گرفته بود که هر رویداد دیگری غیر از این درد و رنج باید آن خاطره ضربه روحی را دوباره فعال کند و به او هشدار دهد، زیرا اگر این اتفاق دوبار رخ دهد ممکن است که او نتواند دوباره جان سالم به در برد.

این یک واکنش بیش از حد ذهن است. این حالتی است که برنامه ضد ویروس شخص

باعث بیماری او می‌شود. اما آن موقعیت با کراوات زرد به هیچ وجه غیر عادی نیست. این گونه موقعیت‌ها همیشه رخ می‌دهند. مطمئن هستم بیشتر ما حتی از وقوع آن نیز خبر نداریم و از چگونگی احساسی که داریم و یا کاری که انجام می‌دهیم کاملاً بی خبر هستیم.

این خاطرات و این خاطره نظام باوری، برنامه‌ریزی هارد دیسک در کامپیوتر انسان می‌شوند. خاطرات درد و رنج به منظور مهیا کردن شرایط برای رشد و حفظ جان ما بیش از هر نوع خاطره دیگر در اولویت قرار دارند.

دستیابی و درمان خاطرات پنهانی، بدون درد

برای درمان این گونه از خاطرات، شما به چه نحو عمل می‌کنید؟ روش سنتی این است که در مورد آن صحبت کنیم. من فکر نمی‌کنم که این کار مفید واقع شود، و بسیاری از آخرین تحقیقات علمی و روان‌شناسی حاکی از این است که صحبت در مورد این خاطرات به ندرت آنها را بهبود می‌بخشد و اغلب باعث وخیم‌تر شدن آنها می‌شود. علاوه بر این، بسیاری از خاطرات ناخودآگاه هستند.

آنچه که معمولاً اکثر مردم در مورد خاطرات خود از قبیل خودآگاه و یا ناخودآگاه انجام می‌دهند این است که آنها فقط با خاطرات خود مقابله می‌کنند.

فردی با من تماس گرفت و گفت،"زندگی من در حال متلاشی شدن است. شما آخرین امید من هستید. من دوستی دارم که او با کمک شما مشکلات جسمی خود را درمان کرد." او به طور صریح گفت،" گمان نمی‌کنم که این روش برای من مفید واقع شود. من سه سال پیش مورد تجاوز قرار گرفتم و از آن زمان تا کنون تحت درمان و مشاوره بوده‌ام. من انواع داروها را مصرف کرده ام و همواره بیمار هستم، من در شُرف از دست دادن شوهر و فرزندانم هستم زیرا قصد دارم از شوهرم طلاق بگیرم. من حتی نمی‌توانم به فرزندانم عشق بورزم." این شخص به مدت سه سال در مورد این خاطره با افرادی که متخصص بودند صحبت کرده بود، و البته من به هیچ وجه کار آن متخصص‌ها را اشتباه نمی‌دانم. به نظر من بیشتر روش‌های مواجهه با ضربه‌های روحی مؤثر نیستند. آنها توان درمان کردن خاطراتی شبیه به آن را ندارند.

چرا؟ به علت اینکه **ذهن** ما مانع درمان خاطرات ضربه روحی می‌شود. ذهن ناخودآگاه به شدت در مورد درمان خاطراتی مانند، خاطرات ضربه روحی ما که بیشتر آنها خاطرات ارثی، و خاطرات ضربه روحی پیش زبانی هستند مقاومت می‌کند، زیرا ذهن ناخودآگاه تصور می‌کند که درمان این گونه خاطرات **خطرناک** است، به این دلیل که هدف خاطره محافظت از شخص در برابر آسیب دیدگی است.

در مورد آن زن که با خاطره تجاوز به نزد من آمد، متخصص‌های بی نظیری او را مورد درمان قرار داده بودند، ولی با این وجود مشکل او برطرف نشده بود. در مقابل، او در شُرف از دست دادن ارزشمندترین چیزها در زندگی خود، از جمله سلامتی و خانواده‌اش بود. او کد شفابخش را برای این مشکل انجام داد، و در کمی بیش از یک هفته خاطره به طور کامل درمان شد. در ابتدا وقتی که کد شفابخش را به او دادم، نمی‌خواست آن را انجام دهد. او برای انجام ندادن آن بهانه‌هایی همچون،" این کار ثمربخش نیست، این کار احمقانه است، این کار خیلی ساده است." و غیره آورد. با این حال آن را انجام داد و سه روز بعد با من تماس گرفت و گفت که تغییری در او حاصل نشده است. من کد شفابخش بعدی را برای مشکلش به او دادم، و دوباره سه روز بعد با من تماس گرفت و گفت که هنوز هیچ تغییری در وضعیت فعلی او حاصل نشده است. من به او گفتم،" نباید موقع انجام کد شفابخش به آن خاطره فکر کنی، و هنگامی که متوجه تغییری شدی به من اطلاع بده. این مشاوره و درمان نیست و حتی تو نباید در مورد آن مسائل فکر کنی. کد شفابخش به طور خودکار آنها را شفا می‌بخشد." او در اواخر آن روز با من تماس گرفت و در حالی که گریه می‌کرد و نمی‌توانست به خوبی صحبت کند، چندین بار تکرار کرد، "آن تغییر کرده" زمانی که آن زن کمی آرام شد، من به او گفتم، "فکر کنم داری سعی می‌کنی که به من بگویی خاطره تغییر کرده است،" و او گفت،" بله، آن تغییر کرده است." من از او پرسیدم که آن خاطره چگونه تغییر کرده و او گفت،" امروز صبح مشغول انجام کد شفابخش بودم که ناگهان آن خاطره تجاوز را به یاد آوردم. برای اولین بار، به مرد متجاوز نگاه کردم و احساس بخشش کردم و تمام خشم و نفرت و آزردگی من برطرف شد." آن با بخشش و شفقت جایگزین شد.

در نهایت خاطره کاملاً درمان شد. او با شوهرش آشتی کرد، مشکلات مربوط به

سلامتی او برطرف شدند، و مصرف تمام داروهایش را ترک کرد. ذهن ناخودآگاه او شدیداً نسبت به درمان شدن این خاطره مقاومت می‌کرد، زیرا برای او بسیار دردناک بود که اگر این اتفاق دوباره رخ دهد ممکن است زنده نماند. او ممکن بود که دست به خودکشی بزند و یا دچار یک بیماری وحشتناک شود.

اگر ذهن در برابر این گونه خاطرات مقاومت کند چگونه می‌خواهید آنها را درمان کنید؟ موضوع بستنی یخی به آن اندازه‌ای که برای دختر پنج ساله سخت و توان کاه بود، تجاوز نیز برای آن فرد بزرگسال سخت و توان کاه بود.

در بین حوادث بسیار متفاوت ممکن است آنها برای فردی یک ضربه روحی تلقی شده و برای فرد دیگری یک ضربه روحی تلقی نشود. اما در مورد آن دو زن هر دو موضوع به عنوان ضربه روحی رمزگذاری شده بودند و ذهن در برابر درمان هر دو مقاومت می‌کرد، زیرا آن خاطرات برای محافظت از زنان در برابر وقوع مجدد آن حوادث در آنجا بودند.

در آخر، مهم‌ترین نکته‌ای که می‌خواهم در مورد این راز بگویم این است که هنگامی که این خاطرات، یعنی خاطرات برنامه‌ریزی شده محافظ محرک/ واکنش دوباره فعال می‌شوند ما این آمادگی را داریم که واکنش احساسی خود را به شرایط کنونی خود اختصاص دهیم. به عنوان مثال در مورد موضوع تجاوز، آن زن کاملاً مطمئن بود که شوهرش دید متفاوتی نسبت به او پیدا کرده و او را انسانی پلید و دارای نقص و کاستی می‌پندارد، در حالی که شوهرش این رویداد را یک اتفاق وحشتناک برای همسر خود می‌دانست و امیدوار بود که او بهبود یافته و دوباره با هم صمیمی شوند.

در واقع خاطره تجاوز باعث شده بود که آن زن خاطره را به وضعیت کنونی خود با همسرش ارتباط دهد.

در ادامه راز #۵ را مرور می‌کنیم:

خاطرات به ارث رسیده، خاطرات پیش زبانی و تفکر پیش منطقی، و خاطرات ضربه روحی تبدیل به یک نظام باور حفاظتی برنامه‌ریزی شده محرک/ واکنش می‌شوند.

سیستم محرک/ واکنش در زمان حال و هنگامی که شرایطی مشابه با خاطره ضربه روحی رخ می‌دهد، فعال می‌شود. در واقع گستردگی این شباهت، بستگی به میزان دردناک

بودن خاطره سلولی اصلی و اولیه دارد.

هنگامی که سیستم محرک/ واکنش فعال می‌شود، فرد جنبه‌های رویدادهای اصلی و اولیه که قبلاً رخ داده را دوباره تجربه می‌کند. او افکار، احساس‌ها، و حتی احتمالاً آن رفتار را تجربه می‌کند. به طور مثال قربانی تجاوز، که فرد احساس اصلی و اولیه خشم، وحشت، نفرت، و ترس را دارد. او همچنین تمایل به داشتن این الگوهای فکری دارد،" این وحشتناک است، این افتضاح است، من در معرض خطر هستم ..." او رفتارهای مشابهی خواهد داشت:" من می‌خواهم از اینجا بیرون بروم... برای بیرون رفتن از اینجا می‌جنگم." شخص تمایل دارد همه این واکنش‌ها را به شرایط کنونی خود تعمیم دهد حتی اگر این کار منطقی به نظر نرسد. حتی اگر همه افرادی که در کنار شخص حضور دارند واکنش او را غیر منطقی بدانند، و حتی اگر خود او هم به غیر منطقی بودن واکنش خود پی ببرد، با این وجود هنوز هم تمایل به انجام آن کار دارد. او این کار را انجام می‌دهد به این دلیل که نمی‌داند آن واکنش از کجا آمده است. او نمی‌داند که این احساس‌ها و محرک‌های قدرتمند از خاطرات اولیه نشأت گرفته‌اند، حتی اگر این را هم بداند، نمی‌تواند تشخیص دهد که کدام یک از آنها جز خاطرات اولیه هستند.

به عبارت دیگر، وقتی که باورهای شما خالص و سالم باشند و شما را از پیش آمدهای خطرناک یا زیان بخش محافظت کنند، (مثلاً در موقع وقوع رعد و برق شدید روح شما پیامی مبنی بر رفتن به مکانی امن به شما ارسال می‌کند و این عاقلانه است)، که در این صورت برنامه ضد ویروس شما عملکرد مطلوبی دارد، ولی در صورتی که استرس یا ترس‌ها، موقعیت امن فعلی شما را ناامن قلمداد کنند (مثلاً در یک روز آفتابی و دلپذیر روز خود را داخل خانه بگذرانید!)، ممکن است آنتی ویروس شما به برنامه‌ریزی مجدد نیاز داشته باشد.

بسیاری از مردم هزاران دلار و ده‌ها سال از زندگی خود را صرف غلبه بر برنامه‌ریزی نادرست خود و زندگی که واقعاً خواستار آن هستند، می‌کنند. با این وجود، این علائم بیماری هرگز با قدرت اراده تغییر پیدا نمی‌کنند. شما فقط باید منبع مشکل را مورد توجه قرار دهید، و آن چیزی نیست جز مسائل مربوط به "قلب".

فصل ششم

باور دارم!

راز#۶

در فصل قبل، در مورد سیستم محرک/ واکنش که در اوایل زندگی انسان یک نظام باور را ایجاد می‌کند، صحبت کردیم. با رشد مغز ما، نظام باور دوم (با توانایی‌های زبان و استدلال)، بر اساس نظام باور محرک/ واکنش شکل می‌گیرد.

وقتی که در حدود ده سال داشتم، روزی ما در مدرسه یک گردهمایی داشتیم. بر خلاف گردهمایی‌های دیگر، آن مسحورکننده، الهام بخش، و شگفت‌انگیز بود. یک استاد کاراته اسرار زندگی خود را با ما در میان گذاشت، همچنین او انواع کارهای خارق العاده مانند شکستن تخته، آجر، سنگ، قطعات بزرگ یخ، و مبارزه با بسیاری از مهاجم‌ها به طور همزمان را انجام داد. من از آن زمان تا کنون این اتفاق و همچنین گفته‌های استاد را فراموش نکرده‌ام.

سال‌ها قبل این استاد در چین مراحل اولیه یادگیری نوع خاصی از هنرهای رزمی را می‌گذرانده و روزی در مدرسه آنها جشنی به مناسبت اتمام آن دوره با حضور والدین آنها برگزار می‌شود. در ادامه استادش رو به حضار کرده و گفته بود، "این پسر جوان قصد دارد این آجرها را با ضربه دست بشکند." اما انجام این کار برای آن پسر کمی غیر معمول بوده، چون تا به حال هرگز این کار را انجام نداده بود در واقع او مانند دیگران تکنیک‌های انجام

آن را تمرین کرده بود، ولی شکستن آجر به صورت واقعی را انجام نداده بود. هنگامی که پسر جوان در مورد انجام این کار ابراز تردید و نگرانی کرده بود، استاد لبخندی زده و به او گفته بود: "تو در انجام این کار مشکلی نخواهی داشت. تو هر چیزی را که برای شکستن این آجرها لازم باشد می‌دانی." سپس پسر جوان تصمیم گرفته بود که این کار را انجام دهد. او به حضار و به استادش تعظیم کرده و همان‌طور که تمرین کرده بود به آجرها یورش برده بود. در میان شگفتی حضار، همه آجرها به راحتی زیر دست پسر شکسته شده بودند. بعد از آن استاد اعلام کرده بود که آنچه این پسر جوان انجام داده، تا به حال هرگز در طول تاریخ نه توسط خود او، و نه توسط استادان بزرگ جهان انجام داده نشده است.

استاد کاراته در ادامه گفت که او این شاهکار به ظاهر غیر ممکن را نه فقط به خاطر استعداد خود بلکه به خاطر باور قلبی و به دور از هرگونه شک و تردیدی انجام داده است. شکستن آجرها صرفاً نمایانگر باورهای درونی آن پسر بوده است.

آجرهای شما در زندگی چه چیزهایی هستند؟ تنها علت وجود آنها یک مشکل اعتقادی است. چیزی که من به شما قول آن را می‌دهم این است که اگر بتوانید حقیقت را باور کنید آجرهایی که مسیر شما را مسدود می‌کنند، خرد شده و از بین می‌روند.

آنچه که این پسر جوان چند سال پیش در چین انجام داده، نمایش بی نظیری از قدرت است که توسط اعتقاد و باور شکل گرفته و حاکی از این است که هیچ چیز غیر ممکن نیست.

باورها آگاهانه و واقعی

اولین ملاقات من با همسرم *تریسی* در سال ۱۹۸۵ بود. ما به یک پارک رفتیم و به مدت چهار ساعت صحبت کردیم. ما در مورد آنچه که به آن باور داشتیم صحبت کردیم، در مورد زندگی، فرزندان، خانواده، مذهب، و هر چیز ممکن دیگری صحبت کردیم. به خوبی به یاد می‌آورم که آن شب خیلی زیاد می‌گفتم، "فکر می‌کنم" و"باور دارم"، و تریسی هم در مورد هر مسئله‌ای که صحبت می‌کردیم در پاسخ می‌گفت، "خوب، من این را باور دارم"

این یک گفتگوی بسیار معمولی در دوران ملاقات و نامزدی ما بود. در واقع، من مطمئن بودم که ازدواج من از بسیاری از ازدواج‌ها که از آنها مطلع بودم و به طلاق، فقدان علاقه، و یا اختلاف‌های دائمی به پایان رسیده بودند، کاملاً متفاوت خواهد بود. من مطمئن بودم که ازدواج من و تریسی به علت باورها و خواسته‌های مشابه هستند. به بیان دیگر، من فکر می‌کردم که ما یک ازدواج استثنایی داشته باشیم، چون یکدیگر را دوست داشتیم، مهم‌ترین چیزها در زندگی ما مشترک بودند و در مورد آنها توافق داشتیم و کاملاً برای ازدواج و شروع یک زندگی مشترک آماده بودیم. ما نه تنها گفتگوهای زیادی مانند شب اول ملاقات خود داشتیم بلکه مواردی مانند مشاوره پیش از ازدواج، ارزیابی شخصیتی و مقایسه آنها، نوشتن هر آنچه که در زندگی می‌خواستیم و آنچه که نمی‌خواستیم، و نحوه برخورد با شرایط خاص را نیز پشت سر گذاشتیم. ما کاملاً آماده بودیم!

بنابراین ما ازدواج کردیم، و کمتر از یک سال بعد، هر دو ما خواستار طلاق بودیم. واقعاً چه اتفاقی رخ داد؟ اکنون می‌فهمم که وقتی من و تریسی می‌گفتیم "باور دارم"، ما فقط درباره چیزی که به طور آگاهانه و خودآگاه به آن باور داشتیم و آنچه که ما در بررسی کردن واقعیت‌های منطقی به این نتیجه رسیدیم که بیشترین معنی و مفهوم را دارند، صحبت می‌کردیم. مشکل این است که ۹۰ درصد باورهای ما ناخودآگاه هستند. نظام باور خودآگاه و منطقی ما بر روی نظام باور حفاظتی برنامه‌ریزی شده محرک/ واکنش بنا نهاده شده است. حتی اگر این باورهای برنامه‌ریزی شده محافظ که در ذهن ناخودآگاه ما محبوس شده‌اند و در هر زمان که شرایط مشابهی رخ دهد که به هر دلیلی بتوانند به طور بالقوه باعث درد و رنج ما شوند دوباره فعال شوند، ما از این فرایند مطلع نمی‌شویم. بنابراین وقتی که ما می‌گوییم، "باور دارم"، در واقع می‌گوییم، "به طور خودآگاه باور دارم."

بعد از اینکه ما ازدواج کردیم، برای هر دو ما شرایطی رخ داد که خاطرات درد و رنج را دوباره فعال کرد و باعث نادیده گرفتن باورهای آگاهانه‌ای که من و تریسی با آنها موافقت کرده بودیم شد. در واقع، باورهای آگاهانه ما دیگر وجود نداشتند و ما بر اساس باورهای محرک/ واکنش خودمان زندگی می‌کردیم و حتی خودمان نیز از این موضوع خبر نداشتیم. ما افکار، احساس‌ها، و رفتارهای خود را به شرایط فعلی ارجاع می‌دادیم. من تریسی را سرزنش می‌کردم و او نیز من را سرزنش می‌کرد. ما ناراحت و مضطرب می‌شدیم و به

یکدیگر اخم می‌کردیم. اما در کل، این مسئله در نظام باور محرک/ واکنش ما بود که باعث به وجود آمدن این مشکل شده بود.

عادت‌ها و آنچه که ما واقعاً به آن معتقد هستیم

منبع عادت‌های مخرب ما خاطرات "قلب" است. برای درمان موفقیت آمیز آنها بدون مقابله با آنها که باعث ایجاد استرس در طول سال‌ها می‌شود، شما باید خاطرات مخرب که منبع عادت است را درمان کنید. وقتی که این کار را انجام دهید، مشکل به طور خودکار و در اغلب موارد بدون هیچ زحمتی درمان می‌شود.

نکته جالب در این جا این است که کارشناسان در زمینه از بین بردن عادت‌ها فقط بر رفتار و تفکر آگاهانه تمرکز می‌کنند.

اعتیادها و منابع آنها

من تا کنون با تعدادی از کشتی گیران حرفه‌ای کار کرده‌ام. یکی از آنها نتایج خوبی کسب کرده بود و بسیار مشهور بود. روزی او به *ایالت نَشویل* و به دیدار من آمد و از وضعیت دشواری که به آن روبرو بود گفت. او اظهار نمود که *وینس مک من مدیر عامل اجرایی کشتی*، اخیراً او را به دفترش فراخوانده است. *وینس* به او هشدار داده بود که تا کنون دو مرتبه برای مصرف مواد مخدر توبیخ شده و در صورت تکرار او را اخراج خواهد کرد. در واقع، او انواع درمان‌ها از قبیل، بستری شدن در بیمارستان، درمان سرپایی، تمام برنامه‌ها و کتاب‌های معروف در مورد ترک اعتیاد، و قرص‌ها را امتحان کرده بود. او به شدت برای زندگی و خانواده‌اش مبارزه می‌کرد. او در طول دو روز بعد، کد شفابخش را به صورت فشرده انجام داد. او در مورد اعتیادش کار نمی‌کرد، بلکه بر روی خاطرات سلولی مخرب که مانع درمان اعتیاد می‌شدند کار می‌کرد. سرانجام اعتیاد او درمان شد و به خانه رفت. چهار سال بعد او را در *ایالت اورلاندو* دیدم، او کار می‌کند، سالم و شاد است و اعتیاد او نیز کاملاً درمان شده است.

باورهای شما می‌توانند شما را درمان کرده و یا از پای درآوردند

باورهای شما مربوط به هر جنبه از زندگی شما هستند. لطفاً توجه داشته باشید در صورتی که باورهای شما دوست داشتنی و صادقانه باشند، توانایی‌های فوق‌العاده‌ای در هر زمینه‌ای که در آن هستید، ایجاد خواهید کرد.

اجازه دهید تا دوباره سرگذشت آن زن که مربوط به خاطره بستنی یخی بود را مرور کنیم. او هوش بالا و توانایی‌های بسیار زیادی داشت و همه معتقد بودند که او در کار خود بهترین است. با وجود این، او هر هفته راه‌های جدیدی برای خراب کردن و ایجاد مانع در کار خود پیدا می‌کرد. او هر بار دلایل منطقی برای این خرابکاری‌ها می‌یافت: "سرما خورده بودم،" "یکی از دستیارانم کاری را که قرار بود به پایان برساند، انجام نداد،" "یکی از دوستانم کارهایی انجام داد که باعث پریشان خاطری من شد،" "گربه من بیمار شده است،" و هر روز این دلایل در ذهن او مرور می‌شدند و بی پایان بودند.

آیا تمام این مسائلی که او مطرح کرد، دروغ بودند؟ نه! این مسائل او را ناراحت کرده بودند. در واقع آنها همه را ناراحت و رنجیده خاطر می‌کنند. مسئله‌ای که زندگی او را نابود می‌کرد هیچ ارتباطی با هیچ یک از این عذر و بهانه‌ها نداشت. فقط باور غلط که از زمان پنج سالگی خود و در مورد بستنی یخی داشت این بود که، مادرش زیاد او را دوست ندارد پس حتماً او مشکلی دارد.

سرانجام، به علت اینکه این مسائل پیوسته و هر ساله در زندگی او رخ می‌دادند، او در نهایت به این نتیجه رسید که مشکل باید در جایی دیگر باشد؛ و در آن زمان با من تماس گرفت. در تمام این مدت او یک مشکل در باور خود داشت. وقتی که باور محرک/ واکنش که باعث ایجاد مشکل می‌شد را درمان کردیم، باور منطقی خودآگاه به صورت خودکار تغییر یافت. سپس عظمت و توانایی‌های او همان گونه که دیگران پیش بینی کرده بودند شکوفا شدند.

آیا تمایل به شنیدن یک واقعیت شگفت‌انگیز دارید؟ این چیزی است که برای شما نیز در نظر گرفته شده و پیش بینی شده است. **عظمت**. وقتی که باورهای خود را با حقیقت در یک ردیف قرار داده و مرتب می‌کنید، این همان چیزی است که در زندگی شما نیز رخ

می‌دهد. این یک رویداد تصادفی نیست و همان‌طور که تحقیقات در دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد نشان داد، عامل اصلی بیماری و ناخوشی در بدن همیشه یک باور غلط است و از طرف دیگر هنگامی که ما حقیقت را باور داریم و به آن پایبند می‌مانیم، سلول‌های ما نسبت به بیماری و ناخوشی غیر قابل نفوذ می‌شوند.

آنچه شما به آن باور دارید یا شما را از بین برده و یا درمان می‌کند.

یافتن باورهای مخفی

از کجا بدانید که یک باور محرک/ واکنش دارید که دوباره فعال شده و مشکل شما مربوط به شرایط کنونی شما نیست؟ چند راه بسیار ساده برای آگاهی از آن وجود دارد:

۱. احساس‌های شما. اگر احساس‌های شما با شرایط فعلی شما مطابقت نداشته باشند، تقریباً می‌توانید مطمئن باشید که یک خاطره درد و رنج محرک/ واکنش دارید که دوباره فعال شده است. با این حال، اغلب موارد شما از این فعال شدن مجدد آگاه نمی‌شوید. احساس‌ها آنقدر واقعی هستند که شما فکر می‌کنید آنها مربوط به شرایط کنونی شما هستند، حتی اگر هر فرد دیگری به وضوح متوجه شود آنها منطقی نبوده و مربوط به لحظه کنونی شما نیست. شما می‌توانید از دوست خود کمک بخواهید، از او سوال کنید،" وضعیت فعلی من این است، و احساس من نیز نسبت به آن اینگونه است. آیا احساس من نسبت به این وضعیت منطقی است یا کمی عجیب است؟ و لطفاً در پاسخ به من صادق باش. لطفاً پاسخی که فکر می‌کنی من میل به شنیدن آن را دارم نگو، صادقانه آنچه که فکر می‌کنی صحیح است را بیان کن."

۲. افکار شما. در صورتی که افکار شما در مورد شرایط فعلی شما کاملاً منطقی باشند و دیگران نیز افکار شما را منطقی ارزیابی کنند، در این صورت احتمالاً شما یک خاطره محرک/ واکنش ندارید که دوباره فعال شده باشد. از طرف دیگر، اگر افکار شما با وضعیت کنونی شما هماهنگ نباشند، در این صورت شما یک خاطره درد و رنج دارید که دوباره فعال شده است. ما باید در زمان حال زندگی کنیم و نه زمان گذشته و یا آینده. به طور عجیبی، تعداد کمی از مردم قادر به انجام این کار هستند. دلیل این امر

این است که خاطرات سلولی ناگوار دوباره فعال می‌شوند و موجب پدید آمدن افکار و احساس‌های گذشته می‌شوند.

۳. رفتارهای شما. در صورتی که شما به طور مکرر کارهایی را انجام می‌دهید که واقعاً قصد انجام آنها را ندارید و انجام آنها باعث ایجاد مشکلاتی در برابر اهدافی که در زندگی دارید شوند، شما بر طبق یک خاطره محرک/ واکنش عمل می‌کنید. یک مثال بسیار واضح و آشکار مسائل مربوط به اضافه وزن است. بسیاری از افراد به منظور کم کردن وزن خود کد شفابخش را انجام می‌دهند و معمولاً موفق می‌شوند. با این حال، وقتی که با افرادی مواجه می‌شوید که قصد دارند وزن خود را کم کنند و کماکان به پرخوری ادامه می‌دهند، می‌توانید مطمئن باشید که آنها خاطرات سلولی دارند که دوباره فعال شده است. آنها آن را به شرایط فعلی خود ارجاع می‌دهند ("من تحت استرس و فشار زیادی هستم، پر خوری را از فردا ترک می‌کنم..."). چناچه شما این بهانه‌ها را نداشته‌اید، ولی آنها را از بعضی افراد شنیده‌اید. واقعیت این است که تقریباً هرگونه اعتیاد و یا عادت مخرب در حصار خاطرات سلولی ناگوار هستند. باورها در آن خاطرات سلولی دوباره فعال شده و باعث درد و رنج می‌شوند. اعتیاد برای بی حس کردن درد و یا داشتن احساس خوب و فقط برای چند ساعت است.

٤. از دست دادن کنترل خودآگاه. متداول‌ترین روش برای پرداختن به تمام این مشکلات چیزی است که من آن را "مقابله" نام نهاده‌ام. اگر شما مشکلی در رابطه با وضعیت سلامت خود دارید، "مقابله" به جای پرداختن به منبع مشکل، علائم بیماری را معالجه می‌کند. گاهی اوقات شما می‌توانید با مسائل زور آزمایی کنید... می‌توانید آنها را مدیریت کنید... ولی آن همیشه یک مبارزه اجباری است. در این صورت شما اغلب احساس تنش می‌کنید، چون تلاش می‌کنید در کوره راه تنگ و باریک بمانید. این تنش همان استرس است و سرانجام آن تنش به شما آسیب می‌رساند. این روش مناسبی برای آنچه که شما خواستار آن هستید نیست، آنچه را که می‌خواهید حس کنید و در مورد آن بیاندیشید. تنها راه رسیدن به این امر، درمان خاطرات سلولی است. بنابراین اگر نظام باور منطقی شما را به جایی که خواستار آن هستید نمی‌بَرد... اگر مدام کار خود را خراب می‌کنید... اگر فکر می‌کنید که همیشه بدشانس هستید... اگر مشکلات

مربوط به سلامتی شدید دارید یا دائماً عیب جویی می‌کنید... اگر روابط شما عاشقانه، صمیمی، شاد، و صلح آمیز که هر یک از ما خواستار آن هستیم، نیست... اگر زندگی شما آن گونه‌ای نیست که آگاهانه خواستار آن هستید... به خاطر این است که باور محرک/ واکنش شما فعال شده است، که باعث می‌شود شما به درد و رنج قدیمی، دقیقاً مثل زمانی که خاطره اصلی اتفاق افتاد واکنش نشان دهید. به طور خلاصه، در نهایت شما یک زندگی را پشت سر می‌گذارید که واقعاً خواستار آن نبوده‌اید.

آنچه که انجام می‌دهید به خاطر باوری است که دارید

ما همیشه آنچه که به آن باور داریم انجام می‌دهیم. اگر شما کار اشتباهی را انجام می‌دهید به این دلیل است که به چیزی اشتباه باور دارید. صد در صد آنچه که ما انجام می‌دهیم، به دلیل باور ما است. در حقیقت، این غیرممکن است که کاری را انجام دهید که آن را باور نداشته باشید. مشکل باورهای ناخودآگاه ما هستند که از آنها آگاه نیستیم. ما در مورد یک باور خودآگاه در برابر یک باور ناخودآگاه صحبت می‌کنیم. با وجود این که در راز#۷ بیشتر در این مورد توضیح می‌دهیم، ولی در اینجا به شرح مختصری بسنده می‌کنیم، که ما ممکن است در مورد یک مسئله مشابه، صدها باور متفاوت در سطوح مختلف داشته باشیم. نکته مهم این است که باور و اعتقاد به حقیقتِ عشق، و زندگی با خودآگاه و ناخودآگاهی که هر دو در هماهنگی کامل باشند موجب دگرگونی و شکوفایی می‌شود. این عامل دگرگونی هم اکنون از طریق رازهای این کتاب در دسترس شما است. نکته شگفت‌انگیز این است که شما نیازی به هیچ گونه تلاشی در این جهت ندارید. در بدن شما سیستمی وجود دارد که می‌تواند به طور خودکار این کار را انجام دهد.

تنها راهی که برای درمان مشکلات به طور کامل و برای همیشه وجود دارد، درمان خاطرات سلولی است که موجب بروز مشکلاتی هستند که توسط ذهن ناخودآگاه محافظت می‌شوند.

ما دوباره به عقب باز می‌گردیم تا بپرسیم چگونه شما این خاطرات را پیدا می‌کنید و در صورتی که آنها را پیدا کنید، چگونه آنها را درمان می‌کنید؟ اگر گفتار درمانی ثمربخش

نیست ... اگر اصلاح و تغییرات رفتاری فقط به شما اجازه می‌دهد تا " مقابله" کنید و در واقع باعث ایجاد استرس بیشتری شوید، در نتیجه آنچه که ما برای درمان نیاز داریم، از بین بردن استرس است. ما باید به جایی دستیابی پیدا کنیم که حقیقت را به طور منطقی در زندگی خود باور کنیم. خدا به ما توانایی منطقی و عقلانی داده تا بتوانیم از آن استفاده کنیم. برای استفاده از آن باید بتوانیم ذهن ناخودآگاه، که من آن را " قلب" نام نهاده‌ام، درمان کنیم، و بعد با آن قلب شفا یافته زندگی کنیم.

فصل هفتم

وقتی ذهن ناخودآگاه و ذهن خودآگاه با یکدیگر درگیر می‌شوند

برنده ...

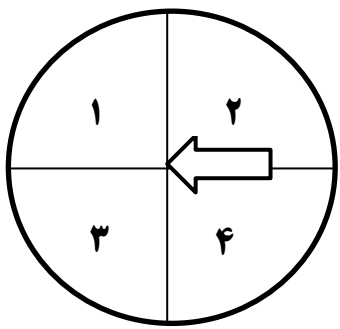
راز#۷

سال‌ها است که من در هر جایی که سفر کرده و سخنرانی‌هایی در مورد روان- شناسی، معنویت، و درمان طبیعی داشته‌ام، همچنین یک آزمایش کوچک نیز انجام داده‌ام. در واقع، این آزمایش را *لَری نَپیِر* دوست خوبم به من آموخت، و او آن را در سرتاسر کشور و بعد از سخنرانی‌های خود انجام داده و به نتایج مشابهی دست یافته است.

این آزمایش بسیار ساده و راحت است و می‌توانید تصویر آن را در زیر ببینید. من یک دایره را بر روی کاغذ به چهار قسمت مساوی تقسیم می‌کنم و آنها را به "۱"، "۲"، "۳"، و "۴" شماره گذاری می‌کنم. بعد یک کلید که به انتهای نخ بسته شده است را به یک داوطلب می‌دهم. سر نخ که بین انگشت اشاره و انگشت میانی است و کلید که در بالای مرکز دایره آویزان است، باید بین ۲/۵ تا ۵ سانتی متر بالاتر از کاغذ آویزان باشد.

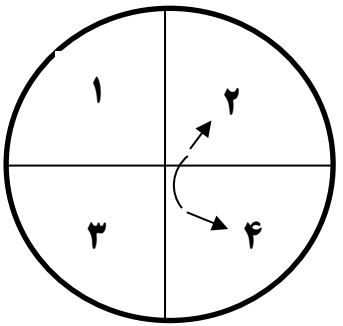
اولین دستور العمل این است که داوطلب کلید را کاملاً بی حرکت در مرکز دایره و مابین بخش‌های ۱،۲،۳ و۴ نگه دارد. ولی افرادی که عصبی هستند ممکن است دست‌های آنها بلرزد و نتوانند کلید را در مرکز دایره نگه دارند. دست‌های برخی افراد نیز ممکن است به علت عصبی بودن و یا وضعیت جسمانی که دارند بلرزد و باعث تکان خوردن کلید شود، اما اکثر مردم می‌توانند کلید را در وسط یا نزدیک آن نگه دارند.

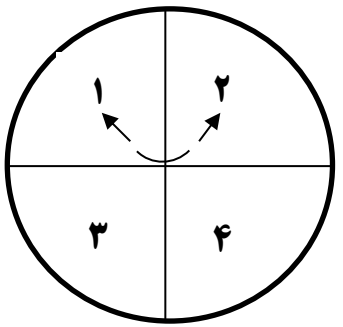
بعد از تشویق داوطلب و قبل از اعلام دومین دستور العمل به آنها می‌گویم که کلید باید مثل مرحله اول درست در مرکز دایره ثابت نگه داشته شود.



اکنون در مرحله دوم، همین طور که داوطلب کلید را در مرکز دایره و ثابت گرفته است به او می‌گویم که تصور کند کلید از بخش ۱ به بخش ۲ حرکت می‌کند: "بین شماره‌های یک و دو به جلو و عقب می‌رود. فقط تصور کن که بین این دو قسمت در حال تاب خوردن است. ولی دستور العمل اول را به یاد داشته باش! آن را حرکت نده! فقط تصور کن که آن در حال حرکت است."

فکر می‌کنید در ادامه چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ نتایج واقعاً شگفت‌انگیز است. در حدود ۷۵ تا ۸۰ درصد مواقع، کلید شروع به حرکت بین بخشهای ۱ و ۲ می‌کند.





سپس در ادامه برای دستور العمل سوم داوطلب باید کلید را در مرکز دایره و بدون حرکت نگه دارد و بعد به او می‌گویم که کلید را حرکت ندهد و فقط تصور کند کلید از بخش ۲ به بخش ۴ حرکت می‌کند و این جمله را چند بار تکرار می‌کنم (۲ به ۴). دوباره کلید بین ۷۵ تا ۸۰ درصد مواقع بین بخشهای ۲ و ۴ حرکت می‌کند.

وقتی از فرد آزمایش شونده سوال می‌کنم که آیا بطور خودآگاه کلید را حرکت داده، جواب "نه!" است، در واقع او سعی می‌کرده کلید را ثابت نگه دارد. علت در این جا این است که، من به شخص دو دستورالعمل می‌دهم: من یک دستورالعمل به "مغز" و یک دستورالعمل به "قلب" می‌دهم. من "مغز" را ذهن خودآگاه و "قلب" را ذهن ناخودآگاه معنی می‌کنم. به این ترتیب، دستورالعمل اولی که من به فرد مورد نظر می‌دهم این است که: "کلید را حرکت نده. به طور خودآگاه بر روی حرکت نکردن کلید تمرکز کن." دستورالعمل دومی که من به فرد مورد نظر می‌دهم این است که:" تصور کن کلید در حال حرکت کردن است." قوه تخیل، عملکرد و فرایند ذهن ناخودآگاه و نیمه خودآگاه است،

گرچه ما می‌توانیم به طور خودآگاه آن را دستکاری و مدیریت کنیم. بنابراین من هر دو دستورالعمل "مغز" و "قلب" را به آنها دادم. سرانجام دستورالعمل "قلب" بر دستورالعمل "مغز" چیره شد.

در این جا ضمیرناخودآگاه باعث حرکت کلید به سمت بخشهای مختلف دایره می‌شود در واقع دستور "قلب" نسبت به ضمیر خودآگاه ارجحیت دارد. تصاویر و نه حروف زبان "قلب"هستند، و قوه تخیل سازنده تصویر است. تصور حرکت کلید دستور "قلب" است که برتری آن نسبت به ضمیر خودآگاه باعث می‌شود کلید حرکت کند.

چگونه این اتفاق می‌افتد؟ هنگامی که فرد تصور می‌کند کلید در حال حرکت است، نورون‌ها در مغز آتش می‌کنند. مغز فرکانس‌های انرژی و تکانه‌ها را از طریق گردن، سپس کتف، بازو، دست، و در نهایت به انگشت‌ها ارسال می‌کند. این روند باعث می‌شود بخشی از انگشت‌ها که در اطراف نخ هستند حرکت کنند. جنبش انگشت‌ها اغلب به گونه‌ای غیر قابل مشاهده است و به نظر نمی‌رسد که آنها قادر به حرکت چیزی باشند، اما این دقیقاً همان جنبشی است که برای حرکت دادن نخ و کلید در دستورالعمل نیاز است.

در جدال بین "قلب" و "مغز"، "**قلب**" پیروز می‌شود. در مورد من و تریسی، خاطرات درد و رنج در ناخودآگاه ما شروع به نقش آفرینی در زندگی ما کردند، بنابراین ما شرایط فعلی خود را مقصر می‌دانستیم، که در واقع این درست نبود. مراجعه کننده من که مورد تجاوز قرار گرفته بود، آگاهانه باور به موارد صحیح و درستی داشت. او که مسیحی بود معتقد بود که باید آن مرد را ببخشد و چندین مرتبه هم تلاش کرده بود. او باور داشت که هرزه یا گناهکار یا بی ارزش نیست. تنها مشکل این بود که او هرگز آن را احساس نکرد. او هرگز آن را تجربه هم نکرد. چیزی که او تجربه کرد مخالف آن است. در واقع، او خاطرات نیمه خودآگاه و ناخودآگاهی داشت که همیشه پابرجا بودند. او نمی‌توانست از شرّ آنها خلاص شود. ناامنی، بی ارزش بودن، و خشم بر ذهن خودآگاه او چیره شده بودند و مانع زندگی دلخواه او می‌شدند. در حقیقت، وقتی که ما یک باور ناخودآگاه یا نیمه خودآگاه بسیار شدید داریم که بر اساس یک خاطره درد و رنج محرک/ واکنش است، همیشه به همین نحو عمل می‌کند و باعث بروز بیماری‌های جسمی و روحی در ما می‌شود، زیرا خاطره درد و رنج ناخودآگاه پیروز میدان است.

معنی "پیروزی" چیست؟ این بدان معنی است که ما فکرها و احساس‌هایی داریم و کارهایی انجام می‌دهیم که مایل نیستیم آنها را به طور خودآگاه انجام دهیم. همچنین این بدان معنی است که واکنش استرس‌زای بدن شروع به کار می‌کند، و این زمانی است که نباید این اتفاق رخ دهد. به همین دلیل درمان خاطراتی که باعث ایجاد این فرایند می‌شوند بسیار مهم است.

منبع تمام مسائل

چرا ۲۰–۲۵ درصد از مردم نتوانستند کلید و نخ را حرکت دهند؟ به نظر می‌رسد که "قلب" بر "مغز" چیره نشد؟ هرگاه این اتفاق می‌افتاد، از شخص می‌پرسیدم:" وقتی که به شما می‌گفتم تصور کنید که کلید و نخ در حال حرکت هستند، آیا توانستید این کار را انجام دهید؟ آیا در چشم ذهن خود قادر به دیدن آن که در حال حرکت است بودید؟" در جواب من، حتی یک نفر هم قادر نبوده این کار را انجام دهد.

این به چه معنی است؟ اول این که، آنها قادر به فعال کردن مکانیزم در "قلب" که منجر به چیره شدن "قلب" بر "مغز" می‌شود، نبودند. و دوم این که، افرادی که نمی‌توانند تصور کنند و این توانایی را از دست داده‌اند، معمولاً خاطرات درد و رنج ناخودآگاه و نیمه خودآگاه بیشتری نسبت به دیگر افراد گروه داشتند که این خود باعث نگرانی زیادی است. ذهن آنها به منظور محافظت از آنها توانایی تصور کردن را متوقف می‌کند، زیرا هر آنچه که آنها می‌بینند، تصاویری را فعال می‌کند که آزار دهنده است (همان خاطراتی که رمزگذاری شده و به صورت تصویر به خاطر آورده می‌شوند). ذهن ناخودآگاه آن قابلیت و توانایی را متوقف می‌کند تا آنها بتوانند یک زندگی عادی ناقص را تجربه کنند. با این حال، آن به صورت تمام وقت کار می‌کند! گرچه آن افراد قادر به دیدن خاطرات خود و به کارگیری تصورات خود نیستند، ولی هنوز هم درد و رنج را حس می‌کنند و اندیشه‌های مخرب و دردناکی نسبت به خودشان، دیگران، و شرایط دارند، و کارهایی را انجام می‌دهند که مایل به انجام آنها نیستند.

توجه داشته باشید، در صورتی که مشکلی در زندگی خود داشته باشید، منشأ آن یک

مشکل در "قلب" شما است. اگر مشکلات "قلب" را درمان نکنید، شاید بتوانید برخی از علائم را از بین ببرید، اما نمی‌توانید آن مشکل را به طور دائمی و کامل درمان کنید، زیرا منبع آن را درمان نکرده اید.

در نتیجه این راز#۷ است: *هنگامی که "مغز" و "قلب" درگیر شوند، برنده "قلب" است.* ما پی برده‌ایم که این سیگنال‌های ارسال شده از "قلب"، یعنی خاطرات سلولی " قلب"، واکنش استرس‌زا در بدن را فعال می‌کنند، که منجر به تمام مشکلات ما می‌شود.

در یک برنامه تلویزیونی که من و *دکتر جانسون* با *دکتر لیپتون* داشتیم، او اظهار داشت که تقریباً غیر ممکن است که ما بتوانیم مسائل خود را از طریق اراده خود تغییر دهیم، زیرا ذهن ناخودآگاه بیش از یک میلیون بار قدرتمندتر از اراده ما است. او همچنین خاطر نشان کرد، برای تغییر آن مسائل باید چیزی شبیه به کدهای شفابخش داشت.

مسائل مربوط به قلب، مسائل معنوی هستند

لَری نَپیِر، مربی روحانی من حدود بیست سال پیش بسیاری از این حقایق در مورد تغییر زندگی را قبل از اینکه توسط علم به اثبات برسند، به من آموخت. هر چه بیشتر یاد می‌گیرم و تجربه می‌کنم، بیشتر پی به واقعیت آنها می‌برم. آنها زندگی من را در آن زمان، اکنون، و برای همیشه تغییر دادند. من از لَری تشکر می‌کنم و آنها را با عشق با شما به اشتراک می‌گذارم. امیدورام که آنها تأثیرات مشابهی در زندگی شما داشته باشند:

شما آن حقیقتی هستید که در "قلب" شماست. ممکن است شما به مردم بگویید، "من همین هستم، این همان چیزی است که من باور دارم، این همان کاری است که من انجام داده‌ام، این همان کاری است که من قصد دارم انجام دهم،" اما "قلب" شما نشان می‌دهد که شما چه کسی هستید، زیرا در جدال "مغز" و "قلب"، "قلب" پیروز است.

چیزی که واقعاً به آن باور دارید همان چیزی است که "قلب" شما به آن باور دارد. بیشتر اوقات باورهای ناخودآگاه ما تعیین کننده زندگی ما هستند. چیزی که واقعاً باور دارید، همانی است که در "قلب" خود آن را باور دارید.

شما بر اساس آنچه که در " قلب" شما است، همان جایی هستید که باید باشید. زمانی که نظام باور محرک/ واکنش فعال می‌شود، شما را به عقب و به هر سنی که آن خاطره درد و رنج ایجاد شده می‌برد. آن زن که در وال استریت کار می‌کرد و سی سال سن داشت و در دفتر خود در منهتن بود، اکثر زمان‌ها او در طول روز پنج ساله بود، چون خاطره بستنی یخی مرتب فعال می‌شد؛ و احساس او مانند فردی پنج ساله بود. او احساس درماندگی، خشم، و بی ارزشی می‌کرد. او احساس می‌کرد که "من نمی‌توانم این کار را انجام دهم،" گرچه او فوق‌العاده بود و این را خودش و دیگران هم می‌دانستند. اما این واقعیتی نیست که او در آن زندگی می‌کرد. شما دقیقا به آن زمان و همان سنی بر می‌گردید که آن درد و رنج اتفاق افتاده، در واقع اکنون تمام احساس‌ها و عواطف شما مربوط به آن سن و با همان توانایی استدلال آن سن است.

با توجه به برنامه‌هایی که در "قلب" شما است، همان کارهایی را انجام می‌دهید که باید انجام دهید. آگاهانه، ما می‌توانیم برنامه‌های فوق‌العاده‌ای را ترتیب دهیم. ما حتی می‌توانیم آنها را به مرحله انجام برسانیم. اما در صورتی که ما در مورد آن اقدامات و مسائل خاطرات درد و رنج داشته باشیم، سرانجام مجبوریم ناخواسته به آن خاطرات درد و رنج واکنش نشان داده و تا زمانی که بتوانیم آنها را درمان کنیم باید بر طبق باورهای آن خاطرات عمل کنیم. وقتی که ما نمی‌توانیم در زندگی خود آن کاری را که می‌خواهیم انجام داده و یا حداقل آن را به گونه‌ای پایدار و به همان گونه که نیاز است انجام دهیم، این خود دلیلی است که این خاطرات ناگوار " قلب" دوباره فعال شده و باعث می‌شوند ما کاری که واقعاً نمی‌خواهیم انجام دهیم. همچنین این شامل افکار و احساس‌های ناخواسته هم می‌شود.

"قلب" برای محافظت از شما برنامه‌ریزی شده است. یکی از مهم‌ترین وظایف "قلب" محافظت از شما در برابر مسائل ناگوار و احتمالاً مهلک و بروز دوباره آنها است. به همین دلیل است که وقتی "مغز" و "قلب" درگیر می‌شوند، "قلب" پیروز می‌گردد، زیرا

"قلب" برای حفاظت برنامه‌ریزی شده است. "قلب" این کار را با تحریک واکنش استرس‌زای بدن انجام می‌دهد. وقتی که واکنش استرس‌زا در زمانی که نیازی نیست به کار افتد، شروع به کار می‌کند باعث نگرانی و ترس ناخواسته در ما می‌شود. اگر "مغز" و "قلب" درگیر شده و "قلب" به نحوی مخرب پیروز شود به طوری که بر وضعیت سلامت یا شغل یا روابط ما تأثیر بگذارد و یا مانع آرامش ما شود، تنها دلیل آن ترسی است که در "قلب" ما است. ممکن است که ما به طور خودآگاه این ترس را احساس نکنیم، اما آن باعث تشدید در سلول‌های ما می‌شود.

اولویت‌های شما توسط برنامه‌هایی که در "قلب" شما است تعیین می‌شوند. اگر شما از صد نفر در مورد اولویت بندی زندگی آنها سوال کنید، به احتمال زیاد پاسخ همه آنها یکسان است. آنها چیزی که مهم است را مشخص می‌کنند و در ابتدا بر طبق بررسی منطقی و عقلانی از واقعیت‌ها و شرایط خود عمل می‌کنند. اولویت بندی شما توسط ارزش یابی شما مشخص می‌شود، و ارزش یابی شما بر اساس آنچه که در "قلب" شما است مشخص می‌شود. آیا این بدان معنی است که ما فقط روبات هستیم و نگاه منطقی و عقلانی به زندگی بی معنی است؟ البته که نه! این خود یک عامل مشترک در این فرایند است و تا زمانی که "قلب" با تفکر منطقی ما موافق باشد، هیچ مشکلی وجود ندارد. با این حال، زمانی که حافظه سلولی ما یک باور مبتنی به ترس را تحمیل می‌کند، آن به معنای واقعی کلمه موجب می‌شود که ما به بررسی همان واقعیت منطقی بپردازیم، اما نتیجه گیری لزوماً منطقی یا مشابه نیست.

ارتباط بدن–قلب

ما در این چهار راز آخر در مورد مواردی که آنها را غیرفیزیکی می‌نامیم صحبت کردیم: خاطرات، باورها، اقدامات، افکار. با این حال، لطفاً اولین راز، که در مورد این خاطرات، این باورها، و این مسائل "قلب" هستند و فیزیولوژی بدن را کنترل می‌کنند را فراموش نکنید.

این باورهای غلط واکنش استرس‌زای بدن را فعال می‌کنند و این در حالی است که نباید این اتفاق رخ دهد. هنگامی که این اتفاق رخ می‌دهد، در طول زمان، تمام بیماری‌ها و ناخوشی‌ها پدید می‌آیند. آن تمام سلول‌های ما را مسدود کرده، باعث از کار افتادن سیستم ایمنی می‌شود، و در نهایت باعث بروز تمام مشکلات مربوط به سلامتی ما می‌شود. تمام مشکلات فیزیکی و غیر فیزیکی ما از این مسائل مربوط به "قلب"، و از این خاطرات سلولی که باعث ایجاد فرکانس‌های انرژی مخرب شده و بدن ما را به واکنش استرس‌زا هدایت می‌کنند، نشأت می‌گیرد.

بنابراین در این جا هفت راز وجود دارد. ما معتقدیم که این اطلاعات هرگز قبلاً به این صورت در کنار هم وجود نداشته‌اند. برخی از آنها تحقیق و بینش جدید در مورد نحوه عملکرد بدن، ذهن و "قلب" است.

ما بر این باوریم که با خواندن این اطلاعات و تمام این حقایق، شما می‌توانید مسائل مربوط به "قلب" خود و خاطرات سلولی را درمان کنید و استرس را از زندگی خود برطرف کنید تا بتوانید به تمام آنچه که در طول زندگی خود آرزوی آن را داشته‌اید، از قبیل موفقیت در امور زندگی، روابط، شغل، عملکرد عالی، سلامت و بهداشت پیشگیرانه، درمان مشکل مربوط به سلامتی، و روابط خود با اعضای خانواده دست پیدا کنید. هر چیزی در زندگی شما، با درک نحوه عملکرد این موارد می‌تواند تا حد بسیار زیادی ارتقاء یافته و سپس با به کار بردن کد شفابخش منبع تمام مشکلات شما از قبیل، مسائل مربوط به قلب و خاطرات سلولی ناگوار و مخرب قلب شما که حاوی باورهای غلط هستند، درمان می‌شوند.

به یک زندگی جدید خوش آمدید.

برای نتیجه گیری بر اساس این هفت راز، دو حقیقت وجود دارد:

۱. **برای برطرف کردن تمام مشکلات، باید استرس را درمان کنید.** هیچ راه دیگری وجود ندارد. این چیزی است که همه با آن موافق هستند، حتی تحقیقات انجام گرفته در طی بیست سال **گذشته** و بیست میلیون وب سایت در این مورد اتفاق نظر دارند. هیچ راه

دیگری غیر از این وجود ندارد؛ شما در صورتی که خواستار درمان دائمی، بلند مدت، وکامل برای مشکلات خود هستید، باید استرس را درمان کنید.

۲. **برای درمان استرس باید خاطرات خود را درمان کنید.** بر طبق تحقیقات صورت گرفته از دانشگاه جنوب غربی و دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد، عاملی که موجب واکنش استرس‌زا در بدن می‌شود، صرفاً شرایط فعلی ما نیستند. آن باورهای غلط ما، و خاطرات سلولی مخرب ما که در " قلب" ما رمز گذاری و ذخیره شده‌اند، است.

تأثیرات گسترده و نامحدود

ما باور داریم که کدهای شفابخش چیزهایی هستند که توسط بزرگ‌ترین ذهن‌های زمان ما به عنوان آینده پزشکی پیش بینی شده است؛ و دامنه آن فراتر از دارو است. کدهای شفابخش مشکلات مربوط به روابط، مسائل مربوط به سلامت روان، مشکلات شغلی، مسائل مربوط به حداکثر عملکرد، و هر آنچه که ممکن است به عنوان مشکل تلقی شود را درمان می‌کند، زیرا همه آنها یک منبع مشترک در خود دارند و آن استرس است که خود ناشی از خاطرات سلولی ناگوار و مخرب در ذهن‌های ناخودآگاه ما است.

ما صدها صفحه از رضایت نامه‌هایی که در رابطه با استفاده از کدهای شفابخش از مردم دریافت کرده‌ایم داریم که می‌توانید آنها را در وب سایت ما مشاهده کنید.

در افرادی که با مسائل جسمی و روحی روبرو هستند، وقتی که فرکانس انرژی تغییر می‌کند، نتایج آزمایش‌ها نیز تغییر پیدا می‌کنند. زمانی که نتایج آزمایش‌ها تغییر پیدا کنند، پزشک‌ها تعجب می‌کنند و اظهار می‌دارند، "این غیر ممکن است،" و، "به هر کاری که دارید انجام می‌دهید ادامه دهید." تمام این درمان‌ها در بدن نتیجه درمان یک مشکل انرژی است. هنگامی که سردرگمی، احساس‌های منفی، و الگوهای تفکر مخرب مربوط به یک مسئله خاص درمان می‌شوند، سرانجام فرد قادر به دیدن حقیقت است و فرکانس سلول‌های او به حالت تعادل و سلامت باز می‌گردد.

اکنون شما هر هفت راز را در اختیار دارید. امیدوارم که شما علت مشکلات خود را درک کرده باشید و همچنین باور داشته باشید که قادر به درمان آنها، و نه مثل قبل هستید. اما همه چیز را به شانس محول نکنید. اکنون تمام این هفت راز را در قالب پنج مرحله برای دستیابی به نتایجی که مایل به کسب آنها در زندگی خود هستید، قرار دهید.

فصل هشتم

همه چیز در مورد نتایج است

در ادامه انجام این تمرین بسیار مفید و کاربردی را به شما توصیه می‌کنم:
در ابتدا تصورات خود را آزاد و رها کنید و هر چیز امکان پذیری که به ذهن شما می‌رسد و برای هر موضوعی که در مورد آن طوفان فکری انجام می‌دهید را یادداشت کنید. من می‌خواهم شما از این جا شروع کنید. بگذارید تا ذهن شما آزاد و رها شود. اجازه دهید تا روح شما اوج گرفته و سرنوشت شما را از همین لحظه مشخص کند.

اکنون، در همین جا هر آنچه که به آن علاقه دارید، نیاز دارید، به دنبال آن هستید و می‌خواهید، و غیره را یادداشت کنید. کاملاً دقیق و مشخص هر آنچه را که ممکن است بدون هیچ گونه محدودیتی بنویسید. آن را ببینید، احساس کنید، مزه کنید، لمس کنید، بو کنید، و تجربه کنید (طوفان فکری یا بارش فکری).

لطفاً در این جا از خواندن ادامه کتاب صرف نظر کنید و این تمرین را در صفحه بعد بنویسید.

همه چیز در مورد نتایج است/۱۰۵

نتایج

در این جا دو مانع و محدودیت بزرگ بر سر راه شما و رسیدن به اهداف وجود دارد. آنها **حقیقت و عشق** هستند. اکنون به اهداف و خواسته‌هایی که در لیست خود نوشته اید نگاه کنید و ببینید که آیا آنها در ظرف حقیقت و عشق جای می‌گیرند یا نه. اگر این طور نیست، آن هدف خاص را خط بزنید.

این می‌تواند از فردی نسبت به فرد دیگر متفاوت باشد. به عنوان مثال، بیل گیتس، قبل از اینکه تبدیل به چهره‌ای شود که ما اکنون او را می‌شناسیم، یک فرد عادی و نه یک میلیاردر بود. من افتخار این را نداشتم که این سوال را از او بپرسم، اما شاید زمانی که او طوفان فکری انجام داده، تحقق اهداف و میلیاردر شدن خود را دیده است، پس برای او آن رؤیای تصور و خیال در عرصه حقیقت و عشق جای می‌گیرد. با این حال، احساس می‌کنم که اگر می‌توانستم به زمان گذشته برگردم و از مادر ترزا وقتی که او یک راهبه جوان بود بپرسم که آیا یکی از نتایج و اهداف دلخواه او یک میلیاردر شدن است، او می‌گفت، "به هیچ وجه. این رسالت من نیست. من به این منظور فراخوانده نشده‌ام." برای او، یک میلیاردر بودن در عرصه حقیقت و عشق جای نمی‌گرفت.

ممکن است که شما در حال حاضر فکر کنید، "از کجا باید بدانم که نتیجه واقعی و دوست داشتنی برای من چیست؟ شاید شما پاسخ من را دوست نداشته باشید، اما آن تنها جوابی است که صادقانه می‌توانم به شما بدهم. **"خود شما به آن پی خواهید برد."**

ممکن است که شما در یک روز یا یک هفته و یا شش ماه به آن پی نبرید. اما در صورتی که در طلب حقیقت عشق باشید، پاسخ به سوال‌های خود را می‌یابید. همان‌طور که خاطرات مخرب "قلب" خود را پاک می‌کنید، این بینش و چشم انداز برای شما آشکار خواهد شد. به خاطر داشته باشید که این خاطرات سلولی مخرب هستند که باعث می‌شوند ما به چیزی که حقیقت ندارد باور داشته باشیم، و همچنین این خاطرات منجر به ترس و نگرانی ما می‌شوند و این در حالی است که ما واقعاً نباید هیچ حالت ترس و نگرانی داشته باشیم و در نهایت این فرایند واکنش استرس‌زای بدن را فعال می‌کند. بنابراین وقتی که این خاطرات سلولی را درمان می‌کنید، یک هدف واضح و روشن را خواهید دید که قبلاً

هرگز آن را تجربه نکرده‌اید.

این یک سفر طولانی مدت است، اما بسیاری از این چیزها را شما هم اکنون می‌دانید. مثلاً نتایجی که من در زندگی خودم می‌خواهم این موارد هستند: من می‌خواهم بهترین شوهر باشم؛ من تمایل دارم که دوست داشتنی‌ترین پدر برای *هری* و *جورج* باشم؛ من می‌خواهم که تمام مراجعه کنندگانم که بر روی آنها کار می‌کنم، نه تنها سلامتی خود را به دست بیاورند، بلکه کاملاً مراقب آن نیز باشند. این‌ها مهم‌ترین دست آوردها و نتایج در زندگی من هستند و بسیار واضح و روشن هستند. من زمانی در یک سمینار شنیدم که آنچه مردم از خواسته‌های خود در زندگی بیان می‌کنند مهم نیست، زمانی که آنها مورد بررسی قرار گرفته و سوال‌های بیشتری در این مورد از آنها پرسیده می‌شود، همه آنها چیزهای مشابهی را می‌خواهند: عشق، شادمانی، و آرامش. من آن را از طریق نظرسنجی از مراجعه کنندگانم تأیید کردم و با پرسش این سوال که آنها واقعاً چه چیزی در زندگی خود می‌خواهند شروع می‌کنم و پس از آن با تحقیق و بررسی عمیق تر به هسته اصلی آنچه که واقعاً آنها می‌خواهند، می‌رسم؛ که به آن سه چیز ختم می‌شود. البته، بسیاری از افراد هرگز متوجه نمی‌شوند که این‌ها همان چیزهایی است که می‌خواهند، که این خود موضوع کاملاً متفاوتی است و یک مشکل "قلب" باعث این مورد می‌شود.

باور و رفتار

ما همیشه آنچه را که باور داریم انجام می‌دهیم، و هر کاری که انجام می‌دهیم، به خاطر چیزی است که به آن باور داریم. اگر کاری را انجام می‌دهید که تمایل به انجام آن ندارید، دلیل آن این است که یک باور غلط دارید. برای تغییر رفتار نامطلوب، شما باید باور خود را تغییر دهید. به نظر می‌رسد که اثر دارونما آن را بسیار زیبا نشان می‌دهد، اما متأسفانه باید بگویم که یک مشکل در این جا وجود دارد. یکی دیگر از حقایق جهانی در مورد اثر دارونما این است که نتیجه مطلوب تقریباً هرگز پایدار نیست. این بدان معنی است که شما برای مدت کوتاهی نتیجه مطلوب آن را در زندگی و سلامتی خود تجربه می‌کنید، اما آن زیاد دوام نمی‌آورد. از این رو، اثر دارونما واقعاً می‌تواند خطرناک باشد. هر سال صدها

میلیون دلار هزینه چیزی که به نظر خوب می‌آید می‌شود. وقتی که مردم آن را امتحان می‌کنند، فکر می‌کنند که از برخی از مزایای آن بهره مند می‌شوند، اما تغییر دائمی رخ نمی‌دهد.

چرا نتایج دارونما پایدار نیست؟ اگر شما در مورد آن فکر کنید، ساده است: زیرا مردم به حقیقت باور ندارند. آنها اعتقاد دارند که قرص قند یک داروی معجزه گر است. با این حال، حتی اگر آنها آن را باور کنند، باز هم آن حقیقت ندارد. به منظور دستیابی به نتایج پایدار، باید قدرت *پایدار* هم وجود داشته باشد.

شما نمی‌توانید فقط جاروبرقی خود را فقط به مدت ۳۰ ثانیه به برق بزنید و فرش خود را تمیز کنید، آن باید تا تمیز شدن کامل فرش به برق متصل باشد. قدرت پایدار فقط از طریق باور به حقیقت محض پدیدار می‌شود. جای تعجب است که باور حقیقی به چیزی، نیروی درون را آزاد می‌کند.

این ممکن است عجیب به نظر برسد، ولی حتی دروغ هم تا حدی قدرت را آزاد می‌کند. این چیزی است که این پدیده را بسیار خطرناک می‌سازد. ما خیلی راحت، به خصوص زمانی که بیمار هستیم و یا به نوعی نیازمندیم، توسط چیزی که قدرت کمی دارد به مدت طولانی فریب می‌خوریم. ما آن را محکم گرفته و به یک گودال تاریک کشیده می‌شویم. اکنون این دروغ در ما رخنه کرده است.

چگونه می‌توانیم از این گودال خارج شویم؟ با طرد کردن دروغ و درک هیچ چیز دیگری به جز حقیقت محض. این خود آن گونه که به نظر می‌رسد سهل و آسان نیست، چون وقتی که شما دروغ را درک کرده و پذیرفته‌اید، ممکن است سردرگم شوید.

اکنون درون شما قدرت عظیمی در "مسائل مربوط به قلب" وجود دارد که آن می‌تواند سازنده و یا مخرب باشد. آن می‌تواند مانع تحقق اهداف و روابط شما شده و عاملی در ایجاد ناخوشی و بیماری باشد؛ و یا می‌تواند شما را در کسب موفقیت‌های فوق‌العاده، روابط عالی، و تندرستی بی نهایت توانمند سازد. شما تمام لوازم و منابع مورد نیاز برای دستیابی به نتایجی که در تمرین بالا یادداشت کردید را دارید. شما فقط باید این قدرت و توان را آزاد کنید. چگونه باید این کار را انجام دهید؟ قدرت به وسیله **باور** آزاد می‌شود.

باور به حقیقت، واقعیت را تغییر می‌دهد

یک چیز جالب در مورد فیزیک کوانتوم (قدرت اتمی با فیزیک کوانتوم در هم تنیده شده است) این است که در فیزیک کوانتوم، واقعیت به شیوه‌ای که شما به آن نگاه می‌کنید، تغییر پیدا می‌کند. به عبارت دیگر، شما به معنای واقعی کلمه آرایش فیزیکی ذرات و واقعیت فیزیکی را از زاویه‌ای که ذرات کوچک را نگاه کرده یا بررسی می‌کنید، تغییر می‌دهید. زاویه‌ای که در آن به هرچیزی که نگاه می‌کنید با آنچه که شما به آن باور دارید، تعیین می‌شود. بنابراین، در صورتی که شما بتوانید به جایی برسید که قادر به دیدن و درک زندگی خود با عشق و حقیقت باشید، به طور قطع آن واقعیت نتایج زندگی شما را تغییر می‌دهد.

بنابراین باور داشتن به حقیقت عشق در زندگیِ خود، باعث آزاد شدن قدرتی می‌شود که نتایجی را به همراه دارد... بهترین نتایج... نتایج فوق‌العاده. اکنون ما در مورد سلامتی، رفاه، روابط صمیمی، تحقق اهداف، و البته عشق، شادی، و آرامش صحبت می‌کنیم. در حال حاضر شما کدام یک از این نتایج را دریافت خواهید کرد؟ فقط شما و خدا می‌توانید این سوال را پاسخ دهید. من نمی‌دانم که آیا شما بیل گیتس هستید و یا مادر ترزا. شاید خود شما هم ندانید. اما اگر زباله‌های "قلب" خود را تخلیه کرده و تمیز کنید، به رسالت و سرنوشت خود پی خواهید برد.

بنابراین چگونه باید حقیقت عشق را باور کنید؟ آن فقط با یک واقعیت آغاز می‌شود... **حقیقت**. اما گاهی اوقات باید از میان انبوهی از دروغ‌ها رد شوید تا به آن برسید.

چگونه آشفتگی و سردرگمی حقیقت را مسدود می‌کند؟

در مرحله اول باید خاطرات مخرب "قلب" شما درمان شوند. چرا؟ به این خاطر که آنها باعث می‌شوند تا شما چیزی را باور کنید که آن واقعیت ندارد. آن چه نامیده می‌شود؟ سردرگمی. نتیجه سردرگمی چیست؟ **رفتن به مسیر غلط.**

باور به حقیقت این احساس را به ما می‌دهد که،"من می‌دانم که این درست است!" اما زمانی که ما به چیزی که حقیقت ندارد باور داریم، ما سردرگم شده و نمی‌دانیم که به

کدام سمت برویم.

سردرگمی ناشی از سه چیز است. شماره یک، خاطرات سلولی است که با یکدیگر اختلاف دارند. به عبارت دیگر، صداهایی از زمان گذشته به شما می‌گویند که چه کاری باید انجام دهید، اما آن صداها به شما می‌گویند که همزمان کارهای مختلفی را انجام دهید. شماره دو، اختلاف بین ذهن خودآگاه و ناخودآگاه است (آنچه که ما مغز و قلب می‌نامیم، و این زمانی است که این دو با هم درگیر شوند _ راز# ۷ را مشاهده کنید). شماره سه علت سردرگمی این است که شما به علت استرس، گیج شده و هوشیاری خود را از دست می‌دهید (راز#۱ را مشاهده کنید). استرس، استدلال منطقی ما را پایین آورده و یا غیر فعال می‌کند. از آنجا که حدود ۹۹ درصد از ما تا حدی استرس فیزیولوژیکی داریم، توانایی تفکر درست و واضح با توجه به میزان استرسی که داریم، کاهش می‌یابد.

آیا شما در حال حاضر احساس سردرگمی می‌کنید؟ اگر چنین است، شما کدام یک از آنها را تجربه می‌کنید؟ بسیاری از افراد هر سه را که همزمان عمل می‌کنند، دارند.

آزمون آرامش

آزمون "نمایانگر" برای این سردرگمی چیست؟ آن آرامش، یا فقدان آرامش است. اگر من در مورد یک باور یا روند کاری خاص آرامش داشته باشم، این خود شاخصی است که حاکی از باور من به حقیقت عشق است. اگر من اضطراب، غم و اندوه، سردرگمی، افکار دوم، احساس ناخوشایندی در قفسه سینه و یا دلشوره داشته باشم، در این صورت من چیزی در "قلب" خود دارم که معتقد هستم آن با توانایی من در باور به حقیقت کلی و واقعی در تداخل است. به عبارت دیگر، من به حقیقت عشق باور ندارم، و در نتیجه نتایج دلخواه را کسب نمی‌کنم.

من باید در این جا نکته‌ای را در مورد این آرامش که آن را توضیح دادم اضافه کنم. بسیاری از افراد آرامش را با دو چیز دیگر اشتباه می‌گیرند، یکی احساس شادی و رضایت است چون "همه چیز بر وفق مراد است." در واقع این آرامش نیست. آن شرایط خوشبختی است. شما از کجا می‌دانید که با کدام یک مواجه هستید؟ آیا باز هم این آرامش را حتی

وقتی شرایط بر علیه شما پیش می‌رود دارید، و یا دچار سردرگمی، افسردگی، و اضطراب می‌شوید؟ **آرامش حقیقی وابسته به شرایط نیست.**

دومین چیزی که مردم آن را با آرامش اشتباه می‌گیرند، احساس بی حسی است. "من احساس سردرگمی نمی‌کنم، احساس اضطراب نمی‌کنم، احساس ترس نمی‌کنم، احساس درد و رنج نمی‌کنم... هیچ چیزی را احساس نمی‌کنم!" این نیز آرامش نیست. این معمولاً شواهدی از خاطرات سلولی مخرب بیش از حد و گسترده است و به قدری گسترده است که "قلب" شما "احساس (حسگر)" شما را غیر فعال کرده است تا بتوانید زنده بمانید، زیرا هر آنچه که در گذشته احساس می‌کرده اید باعث درد و رنج شدید در شما شده است.

همسر من در طول بیش از دوازده سال کتاب‌های بسیار زیادی را مطالعه کرد و مطالب زیادی را گوش داد و شدیداً به دنبال رفع افسردگی خود بود. ولی همیشه وقتی که من از او در مورد اثربخشی کتابی که خوانده و یا مطلبی که گوش داده بود می‌پرسیدم، هر بار پاسخ او یکسان بود: "آن را درک نکردم." بیشتر مواقع که از او درخواست می‌کردم در مورد کتابی که خوانده توضیح بیشتری به من بدهد، او در پاسخ می‌گفت:" قطعاً آن را یاد گرفته‌ام. من هر پارگراف را چهار بار خوانده ام و حتی می‌توانم آن را بازگو کنم. من فقط آن را درک نمی‌کنم. آن در زندگی من هیچ تغییری ایجاد نمی‌کند."

این برای من یکی از اسرار آمیزترین مسائل دوازده سال اول ازدواج ما بود، چون آثار بسیار زیادی که تریسی ذهن خود را درگیر آنها کرده بود حقایقی شگفت‌انگیز و فوق‌العاده بودند. در واقع، او جملات حکیمانه بزرگ‌ترین ذهن‌های زمانه ما را مطالعه می‌کرد. او چطور نمی‌توانست آنها را درک کند؟ چرا آن آثار ارزشمند هیچ تغییری در او ایجاد نکردند؟ چرا آنها در زندگی او قابل اجرا نبوده و مورد استفاده قرار گرفته نمی‌شدند؟ همه آنها در زندگی او قابل اجرا بوده و به کار برده می‌شدند! چرا او نمی‌توانست آنها را ببیند؟

زمانی که من حقایقی را که در این کتاب که شما در حال حاضر در دست دارید فرا گرفتم متوجه پاسخ این سوال‌ها شدم. پاسخ این بود که او نمی‌توانسته حقیقت را ببیند. او به علت تمام دروغ‌ها و غیر واقعیت‌هایی که در" قلبش" بوده (به یاد داشته باشید که وقتی "مغز" و "قلب" درگیر می‌شوند، "قلب" پیروز می‌شود) در یک حالت سردرگمی به سر می‌برده که نمی‌توانسته حقیقت را درک کند. آیا او باورهای حقیقی نیز در قلب خود داشته است؟ قطعاً !

او باورهای حقیقی بسیار زیادی داشته است. اما این دقیقاً همان زمانی است که شما حقایق و دروغ‌ها (که به هر کدام تا حدی معتقد هستید) را با هم دارید، که موجب درگیری در "قلب" شما می‌شوند. در یک سطح خاص، هر دو به نظر درست می‌رسند. این باعث سردرگمی می‌شود. ممکن است که ما در مورد یکی از آنها نسبت به دیگری احساس بهتری داشته باشیم، اما با وجود این سردرگم هستیم و در مورد آن مطمئن نیستیم.

عامل گمشده

ممکن است که اکنون شما متوجه یک حلقه گمشده شده باشید. در ادامه یک بررسی اجمالی انجام می‌دهیم. شماره یک این است که ما باید پیامد و نتایجی که خواهان آنها هستیم را بدانیم. شماره دو این است که برای رسیدن به این نتایج قدرت لازم است. شماره سه این است که باور، قدرت را آزاد می‌کند. و شماره چهار این است که ما باید حقیقت را باور کنیم تا به نتایج پایداری که می‌خواهیم دست یابیم. پس چه چیزی مفقود شده است؟ آن مربوط به جمله *تریسی* می‌شود. آیا آن را به یاد می‌آورید؟ "آن را درک نکردم." به عبارت دیگر، ما می‌توانیم تمام آن حقایقی را که برای دستیابی به نتایج پایدار به آنها نیاز داریم را داشته باشیم، اما با وجود این، قدرت اصلاً آزاد نشود. این همان چیزی است که تا بهار سال۲۰۰۱ برای *تریسی* اتفاق می‌افتاد. این بزرگ‌ترین موضوع در این کتاب است. اکثر مردم بیش از قبل به خصوص در این عصر اینترنتی به حقیقت دسترسی دارند. این بدان معنی است که آنها باید نتایج پایدارتری نسبت به قبل داشته باشند، اما این اتفاق رخ نداده است و در حقیقت آنها روز به روز بیشتر بیمار می‌شوند.

یکی از والدین کودکی که سال ها مبتلا به آسم بود با من تماس گرفت. او اظهار داشت که تعداد زیادی از بچه ها در مدرسه ای که پسرش در آنجا تحصیل می کند مبتلا به آسم هستند. شاید شما این را ندانید، اما چند سال پیش، بیماری آسم بسیار نادر بود. در حال حاضر این بیماری بسیار عادی است. چند سال پیش، ADD و ADHDاصطلاحات رایجی نبودند، ولی امروزه آن یک مسئله اصلی هر مدرسه در جهان است. در سال ۱۹۷۱، ریچارد نیکسون مبارزه با سرطان را اعلام کرد. در آن زمان، سرطان هشتمین یا نهمین عامل

مرگ در آمریکا بود. از سال ۲۰۰۹، سرطان عامل اصلی مرگ در آمریکا (بعد از بیماری قلبی) است. ما در حال شکست خوردن در این جنگ هستیم، و این فقط مربوط به بیماری های جسمی نیست. بیماری های روانی سال ها است که در حال افزایش هستند. تا همین اواخر، *والیوم* اولین داروی تجویز شده در تمام دوران بود.

چطور ممکن است این اتفاق افتاده باشد، در حالی که ما این همه پیشرفت های پزشکی داشته ایم؟ اکنون شما باید به آن پی برده باشید– به این علت که این پیشرفت ها هیچ ارتباطی با ریشه مشکل ندارند. ریشه مشکل خاطرات سلولی مخرب هستند. جامعه، همه ما را روزانه با تصاویر منفی از طریق تلویزیون، فیلم ها، مجله ها، و روزنامه ها در خود غرق می کند، ولی ما اکثر اوقات به این مهم پی نمی بریم.

اخیرا یک آگهی مربوط به یک فیلم دیدم که موارد اصلی که قرار است شما را وادار به تماشای آن کند را می گفت: "سکس، قتل و آدم کشی، خیانت، فریب". می توانید حدس بزنید که با تماشای این فیلم چه اتفاقی می افتد؟ این ها همان چیزهایی هستند که خاطرات سلولی را ایجاد می کنند که خود باعث مسدود شدن نتایج و اهداف و همچنین بیماری شما می شوند. تماشای یک فیلم خوب خاطرات التیام بخش، سالم، و واقعی در ما ایجاد می کند، و در مقابل یک فیلم بد می تواند به ما آسیب برساند.

و اما در مورد آن عامل گمشده: کلید باور به حقیقت، **درک** آن است.

درک و حقیقت کامل

اگر تحقیق *دکتربروس لیپتون* از دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد را به خاطر بیاورید، او اعلام داشت که علت استرسی که باعث بیماری ما می‌شود، ۱۰۰ درصد مواقع باور غلط است. یک باور غلط چیست؟ باور داشتن به چیزی است که حقیقت ندارد. در واقع دقیق تر این است که آن را "یک سوء تفاهمِ حقیقت" نامید. در هر حافظه مخرب، تا حدی حقیقت وجود دارد. در مورد مراجعه کننده من در راز#۵ که مورد تجاوز قرار گرفته بود او موارد بسیار زیادی در مورد خاطره تجاوز داشت که درست بودند. در واقع، بیشتر آنچه که او به یاد می‌آورد، درست بود. در این مورد مهم‌ترین چیزی که درست نبود، برداشت او از معنی تجاوز بود، "من

بی ارزش هستم؛ من هرگز در ایمنی به سر نمی‌برم؛ هیچ کس هرگز به من مثل قبل نگاه نمی‌کند." او به نحوی واقعیت و حقیقت آنچه که برای او اتفاق افتاده بود را بررسی کرده و به یک نتیجه گیری نادرست رسیده بود. او حقیقت را به اشتباه برداشت کرده بود. در ماجرای بستنی یخی نیز بیشتر آنچه که آن زن به آنها باور داشت، درست بودند. مادرش به او گفته بود که نمی‌تواند یک بستنی یخی بخورد، ولی به خواهرش یک بستنی یخی داده بود. مادرش به او گفته بود که اگر او ناهار خود را به طور کامل بخورد، او هم می‌تواند یک بستنی یخی داشته باشد اما با وجود این، او اشتباه برداشت و درک کرده بود و به یک نتیجه گیری نادرست رسیده بود. نتیجه گیری‌های او بسیار شبیه به ماجرای تجاوز بودند: "من دوست داشتنی نیستم؛ من بی ارزش هستم؛ من عیب و نقص دارم." همچنین، عدم قدرت و نتیجه گیری در زندگی هر دو زن مشابه بودند. البته آنها در مورد زنی که مورد تجاوز قرار گرفته بود بسیار شدیدتر بودند، اما باورهای بنیادین و پایه‌ای بسیار مشابهی بودند.

در هر سه مورد، تریسی با افسردگی خود، ماجرای تجاوز، و ماجرای بستنی یخی، وقتی که آنها دروغ‌های "قلب" خود را درمان کردند، هر سه توانستند حقیقت را درک کنند. آنها حقیقت را باور کردند و قدرت درونی آنها آزاد شد و همه آنها از آن موقع تا به حال نتایج پایداری داشته‌اند.

در نگاه اول، ممکن است یافتن کل حقیقت در مورد هر مسئله، قبل از اینکه بتوانید نتایج پایداری داشته باشید کاری ناامید کننده و دشوار باشد. ناامید نشوید؛ این کار چندان دشوار نیست. در صورتی که ما یک "قلب" نسبتاً پاکی داشته باشیم، اغلب حقیقت را در "قلب" خود زمانی که برای اولین بار آن را می‌بینیم و یا می‌شنویم، تشخیص می‌دهیم؛ آن طنین انداز شده و ما از اعماق وجود خود آن را حس می‌کنیم. به همین دلیل است که ما یک مکانیزم درون خود داریم که "وجدان" نامیده می‌شود. تنها هدف آن کمک به یافتن این حقایق است. با این حال، هنگامی که در "قلب" دروغ‌های بیش از حدی در مورد یک موضوع وجود داشته باشند صدای وجدان محو می‌شود، و یا حداقل با صداهای متضاد و مخالف اشتباه گرفته می‌شود. تنها راه حل این کار، پاک کردن برداشت‌های غلط "قلب" است، که همه آنها در خاطرات سلولی ما جاسازی شده‌اند.

تا همین اواخر، هر روشی به جز این برای درمان خاطرات استفاده می‌شد. مردم سال‌ها

صرف مشاوره یا درمان می‌کنند، و مانند تریسی کتابخانه‌ای از کتاب‌های خودیاری می‌خرند و معمولاً موفق نمی‌شوند؛ و این بدان معنی است که ما در حال تلاش برای درمان این خاطرات سلولی با ابزارهایی هستیم که در واقع قادر به درمان آنها نیستند. با کشف کدهای شفابخش، ما اکنون یک ابزار ساده در دست‌های خود داریم که به طور دائمی و قابل پیش بینی منبع مشکلات و نه علائم آن را شفا می‌بخشد. اطلاعات بیشتر در مورد کدهای شفابخش در فصل بعد آمده است.

جایگاه دعا

آنچه که مسائل "قلب" را شفا می‌دهد، جایگزین کردن حقیقت با دروغ است، و این به طور قطع در جوهره و سرشت نماز و دعا بنا نهاده شده است. کد شفابخش مؤثرتر از دعا و همچنین جایگزینی برای آن نیست. آن بیشتر در سطح و جایگزینی برای راهبرد "مقابله" که قبلاً به آن اشاره شد، است. کد شفابخش همان‌طور که بیان شد بسیار ثمربخش است، زیرا به جای مبادرت به کاهش علائم و یا مقابله با آنها، منبع مشکل را شفا می‌بخشد. کد شفابخش، همان گونه که در فصل بعد مشاهده می‌کنید همراه با دعا نتیجه بخش است.

من همیشه ابتدا درباره هر چیزی دعا می‌کنم و از خدا می‌خواهم تا به هر وسیله‌ای که خود صلاح می‌داند، از جمله کدهای شفا بخش آن را شفا بخشد.

اکنون اجازه دهید تا نگاهی به تمام آن پنج مرحله که برای نتایج ایده عالی که مایل به کسب آنها هستید و در فصل اول کتاب قول آنها را به شما دادم، بیندازیم: نتایج، قدرت، باور، درک، حقیقت. اگر شما شجاعت به کار بردن این مراحل را برای چیزی که مایل به تغییر آنها در زندگی خود هستید، داشته باشید، قطعاً به نتایجی که خواستار آن هستید، دست پیدا می‌کنید.

آیا این بدان معنی است که نتیجه دلخواه شما قبل از اینکه فرایند را شروع کنید، دقیقاً در پایان همان نتیجه‌ای است که خواهان آن هستید؟ نه، این طور نیست. این بدان معنی است که شما بهترین نتایج را به دست خواهید آورد، شاید نتیجه‌ای که حتی قادر به تصور کردن آن هم نباشید.

شما قضاوت کنید

اکنون زمان آن رسیده که شما قضاوت کنید. ما در ابتدای این کتاب تعهدی دادیم، و معتقدیم که به آن عمل کردیم. ما امیدواریم که شما به این مهم پی ببرید که احتمال این که شما مشکلی داشته باشید و این الگوی درمانی نتواند به آن بپردازد، بسیار کم است. اگر شما مشکلی در رابطه با کار یا امور مالی و یا پیشرفت در زندگی خود دارید، ما به شما این اطمینان را می‌دهیم که تنها چیزی که مانع موفقیت شما در تمام این امور شده است، درک اشتباه حقیقت است،که باعث می‌شود کارهایی را که باعث پیشرفت و موفقیت می‌شوند را انجام ندهید، و برعکس کارهایی را که منجر به خراب شدن نتایج می‌شوند را انجام دهید. به عبارت دیگر، شما دروغی را باور کرده اید که قدرتی را که جهت کسب موفقیت شما لازم است را از بین می‌برد.

با توجه به آخرین تحقیقات صورت گرفته از بزرگ‌ترین ذهن‌ها و دانشکده‌های پزشکی، در صورتی که شما مشکلی در رابطه با سلامتی خود دارید، باور به یک دروغ همیشه در ریشه تمام مشکلات مربوط به سلامتی است؛ که خود باعث واکنش استرس‌زای بدن شده، سلول‌های ما را مسدود کرده و منجر به بیماری ما می‌شود.

بنابراین اگر ما به وعده خود عمل کرده‌ایم و شما امیدوار هستید که می‌توانید شرایط و مشکلات خود را بهبود داده و آرزوهای خود را محقق سازید، پس از شما دعوت می‌کنیم که قدم آخر را بردارید و به صفحات بعدی رفته تا با یک مکانیزم که می‌تواند زیربنایی جدید برای زندگی، سلامتی، و رفاه و آسایش شما ایجاد کند، آشنا شوید. در قسمت دوم ما قصد داریم تا به شما نشان دهیم که دقیقاً چگونه هر دو نوع استرس (استرس ناخودآگاه در اثر خاطرات سلولی ناگوار، و استرس خودآگاه در اثر شرایط و اوضاع و احوال) که موجب مشکلات ما می‌شوند را درمان کنیم.

شما قبل از پایان روز می‌توانید زندگی خود را برای همیشه تغییر دهید.

بخش دوم: راه حل ها

چگونه عملاً هرگونه مسئله در رابطه با سلامتی، روابط یا موفقیت را درمان کنیم؟

فصل نهم

کد شفابخش چیست؟

خداوند در خلقت ما قابلیت شفای "معجزه آسایی" را در ما به عنوان بخشی از قصد اصلی خود در جهان ساخته است، و آن امروزه همچنان در دسترس ما است.

کد شفابخش اخیراً با لطف و عنایت خداوند کشف شده، اما مکانیزم درمانی همواره در ما وجود داشته است. شاید تنها دلیلی که آن اخیراً کشف شده این است که تا چند سال گذشته ما هیچ علم و دانشی برای درک چگونگی کارکرد آن نداشته‌ایم. آنچه که قبلاً پنهان شده بود، فقط به این دلیل بود که ما توانایی درک آن را نداشتیم، ولی اکنون با وجود پیشرفت‌های اخیر به آن پی برده‌ایم.

رضایت نامه‌های زیادی از کد شفابخش در ۵۰ ایالت و ۹۰ کشور توسط افرادی که آن را به کار برده‌اند به دست ما رسیده که در ادامه به تعداد اندکی از آنها بسنده می‌کنیم.

درمان مشکلات و هموروئید (بواسیر)

سال‌های متمادی، من با روش‌های درمانی بسیاری کار کردم و موفقیت محدودی در این امر داشتم. من از روش‌های زیادی مانندای اف تی، هولوسینک، تتا هیلینگ، چی گونگ، رژیم غذایی اتکینز، حتی هیپنوتیزم استفاده کردم. در واقع من همیشه به دنبال

راهی برای یافتن آرامش درونی و روشی برای درمان خودم بودم. من باور داشتم که روزی یک راه حل برای درمان خودم و عزیزانم خواهم یافت. و بالاخره آن راه حل را پیدا کردم: ***کدهای شفابخش!*** *من تا کنون باورهای نادرست یک عمر را که برخی از آنها حوزه‌های مربوط به سلامتی، شغلی و ثبات احساسی من را تحت تأثیر قرار داده بودند، رها کرده‌ام.* ***و آن کار راحت و آسانی بود.*** *من حتی بدون هیچ گونه سعی و تلاشی وزن کم کردم. من حتی توانستم به افرادی که دوستشان دارم کمک کنم تا از مشکلات مربوط به سلامتی خود رهایی یابند.*

یکی از این مسائل هموروئید همسرم بود. او بیش از بیست سال است که آن را تحمل می‌کند، و آن در این چند سال گذشته واقعاً باعث عذاب او شده بود. در نهایت او را متقاعد کردم که نزد یک پزشک برود، اما سریع‌ترین زمانی که متخصص می‌توانست او را معاینه کند سه ماه بعد بود. بنابراین، من شروع به انجام کدها برای او کردم! در روزی که او قرار بود برای معاینه نزد پزشک برود، به من گفت که فکر نمی‌کند نیاز باشد نزد پزشک برود، چون فکر می‌کرد هموروئید درمان شده است. من در ابتدا فکر کردم که او فقط سعی دارد از این کار شانه خالی کند، ولی من پافشاری کرده و حتی با او به نزد پزشک رفتیم. در کمال تعجب، متخصص هموروئید هیچ شواهدی از آن پیدا نکرد! او حتی نمی‌دانست که چرا شوهر من آنجا بود و حتی از پرستار درخواست کرد که آن را بررسی کند. اما هیچ علائمی مبنی بر وجود هموروئید نبود. شوهر من که کاملاً شوکه شده بود از او، پرسید،" آیا شما مطمئن هستید؟" در واقع هیچ درمانی نیاز نبود.

هر روز شوهر من از من درخواست می‌کند که کدها را برای مسائل دیگر او نیز انجام دهم، و من همیشه این کار را انجام می‌دهم!

بنابراین، من در این جا می‌توانم بگویم که جستجوی من تمام شده، من کلید و راه حل درمان را در تمام سطوح، بدن، ذهن، و روح پیدا کرده‌ام. اگر فردی به آن شک دارد، من فقط می‌گویم که آن را با قلب گشوده امتحان کند، که در این صورت قطعاً آن را باور خواهد کرد. _ لوری

سرطان

هنگامی که بهترین دوست عزیزم مطلع شد که سرطان پوست دارد من به او کمک کردم تا با استفاده از کد شفابخش همراه با رژیم غذایی بسیار سخت سیستم ایمنی خود را به حالت تعادل برساند. اسکن اخیر او نشان داد که بیماری سرطان او کاملاً برطرف شده است. ما مشتاقانه منتظر آزمایش خون بعدی هستیم که حاکی از یک سیستم ایمنی متعادل در او است. _ ویلیام

دیابت

من به مدت ده سال یک دیابتی وابسته به انسولین بودم و باید چهار مرتبه در روز آن را تزریق می‌کردم. عوارض ناشی از دیابت که در حال بروز بودند من را نگران می‌کرد. اولین مشکل من این بود که دست‌ها و پاهای من بسیار سرد بودند، دوم مشکلات جزئی با چشم‌ها بود، و همین طور درد پاها، سه یا چهار مرتبه در شب بیدار شدن و به دستشویی رفتن، احساس خستگی تمام وقت، به راحتی عصبی و دچار استرس شدن.

من کدهای شفابخش را در خانه به مدت سه هفته انجام دادم. تا کنون درد پاها برطرف شده، و در هنگامی پیاده روی و رفتن در سربالا یی احساس می‌کنم پاهای من بسیار سبک شده‌اند. من دنیایی از تفاوت را احساس می‌کنم، دیگر در اواسط شب از خواب بیدار نمی‌شوم و به دستشویی نمی‌روم، دیگر احساس خستگی نمی‌کنم، پاهای خود را حس می‌کنم و آنها دیگر سرد نیستند. یکی از چیزهای دیگری که خانواده ام به آن پی برده‌اند این است که من عصبی نمی‌شوم و بسیار آرام هستم و در مورد کم اهمیت‌ترین چیزها دچار تنش و استرس نمی‌شوم. در حال حاضر دیابت من درمان نشده است، ولی تزریق انسولین را به دلیل پایین آمدن سطح قند خون کاهش داده‌ام. من تنها چهار هفته است که کدها را انجام می‌دهم و نسبت به پانزده سال گذشته احساس بهتری دارم. _ استیو

آسیب دیدگی کمر و میگرن

من با بلند کردن جعبه ابزاری که واقعاً می‌دانستم خیلی سنگین است، دچار کمر درد شدم. بعد از چند روز درد کمر که واقعاً غیر قابل تحمل بود، درد به ساق پایم رسید.

سرانجام نزد پزشکم رفتم و او نسخه‌ای برای درد تجویز کرد، و همچنین به مدت شش هفته فیزیوتراپی کردم. هیچ یک از آنها ثمر بخش نبودند. یک دوست عزیز درباره کدهای شفابخش توضیحاتی را به من ارائه داد، و من آن را خریدم. من از شدت درد حاضر بودم هر کاری را انجام دهم.

ظرف چند روز درد من کم شد، و بعد از یک هفته من دیگر درد نداشتم. من نمی‌توانستم این را باور کنم. بعد از آن شوهرم را ترغیب به انجام کدهای شفابخش کردم. او موفق شده میگرن خود را بهبود دهد. او در حال حاضر بر روی هیپوگلیسمی (پایین افتادن قند خود) کار می‌کند. _ جویس

بی‌خوابی

اجازه دهید تا بگویم که چقدر خوشحالم که با این کدها همراه هستم. من تقریباً بلافاصله الگوی خوابم را تغییر دادم. من تقریباً در تمام طول مدت زندگی خود با مشکل بی خوابی مواجه بوده‌ام، ولی اکنون می‌توانم خوابی راحت و آرام داشته باشم. من همچنان به انجام کدها ادامه می‌دهم و مطمئن هستم که آنها مشکلات دیگر من را نیز شفا می‌دهند. _ هِله

مکانیزم فیزیکی که استرس را غیرفعال می‌کند

همان گونه که در این کتاب توضیح داده شد، استرس منبع تمام بیماری‌های ما است. کد شفابخش منبع استرس را از بین می‌برد. تحقیقات موسسه HeartMath در کالیفرنیا حاکی از این است که اگر استرس برطرف شود، حتی ژن‌ها هم بهبود می‌یابند. آنها یک منبع شفادهنده درونی را شناسایی کرده‌اند که به معنای واقعی کلمه تأثیرات شفادهنده‌ای

بر روی DNA آسیب دیده دارد.

کشف کدهای شفابخش نمایانگر همان عملکرد فیزیکی است که به طور خودکار آن منبع شفا را فعال می‌کند و توسط موسسه HeartMath شناسایی شده است.

با استفاده از این منبع شفا، کد شفابخش با تغییر الگوی انرژی یا فرکانس مخرب اصلی یک تصویر منفی آن را درمان می‌کند.

انرژی شفابخش، که در ترکیب‌های مختلف چهار مرکز درمانی بدن هدایت می‌شود، برای درمان انواع باورها و تصاویر ناسالم به کار می‌رود. این ترکیب‌های شفابخش را می‌توان با چهار نوکلئوتیدی که DNA ما را تشکیل می‌دهند، مقایسه کرد. هر تفاوتی در هر فرد در جهان با یک ترکیب منحصر به فرد از چهار نوکلئوتید مشخص می‌شود.

این به خوبی با تحقیقات و یافته‌های اخیر مطابقت دارد، که خود بیانگر این هستند که خاطرات و تصاویر ما کاملاً می‌توانند در میدان انرژی اطلاعاتی هر سلول بدن، و همین طور DNA ذخیره شوند. (به همین خاطر بیماران پیوند عضو ممکن است خاطرات فرد اهدا کننده را تجربه کنند.) هنگامی که شما کد شفابخش را با ترکیب مناسب چهار مرکز درمانی انجام می‌دهید، ما معتقدیم که شما به طور کامل هر سلول بدن را با انرژی شفابخش سالم شستشو می‌دهید.

کد شفابخش دقیقاً چیست، و چگونه می‌تواند چنین فرایند بنیادی را در بدن فعال کند؟

چهار مرکز درمانی

کشف کدهای شفابخش در واقع کشف چهار مرکز درمانی در بدن است. چهار مرکز درمانی در بدن با مراکز کنترل اصلی هر سلول در بدن مرتبط هستند. این مراکز درمانی مانند یک جعبه فیوز مخفی عمل می‌کنند که در هنگام زدن کلیدهای صحیح، تقریباً هر مشکلی را درمان می‌کنند. آنها این کار را با از بین بردن استرسی که خود آنها را غیرفعال کرده بود، انجام می‌دهند و به این ترتیب سیستم ایمنی عصبی اجازه می‌یابد تا کار خود را برای درمان هر مشکلی که در بدن وجود دارد، از سر بگیرید.

اگر مسیر انرژی سالم را که از طریق چهار مرکز درمانی به بدن می‌روند را دنبال کنید، سیستم‌های فیزیکی که کشف می‌کنید عبارتند از:

۱- ***پل(برآمدگی بینی):*** غده هیپوفیز (اغلب غده اصلی نامیده می‌شود زیرا فرایند غده درون ریز اصلی بدن را کنترل می‌کند) و غده صنوبری.

۲- ***گیجگاه (شقیقه):*** قسمت بالای چپ و راست مغز و هیپوتالاموس.

۳-***فک:*** مغز هیجانی واکنشی که شامل آمیگدالا و هیپوکامپوس و همچنین طناب نخاعی و سیستم عصبی مرکزی می‌باشد.

۴-***سیب آدم:*** شامل طناب نخاعی و سیستم عصبی مرکزی و همچنین غده تیروئید می‌باشد.

به عبارت دیگر، شما به وجود مراکز کنترل هر سیستم بدن، هر عضو بدن، و هر سلول بدن پی می‌برید. انرژی شفا بخش از این مراکز به همه آنها جریان پیدا می‌کند.

چگونه کد شفابخش مراکز درمانی را فعال می‌کند

شما مراکز درمانی را با انگشت‌های خود فعال می‌کنید. کد شفابخش یک مجموعه ساده از حالت‌های دست و انگشت است. این فرایند درمانی بسیار راحت و آسان است و حتی می‌توان به یک بچه ۶ تا ۷ ساله آن را آموزش داد.

شما کد شفابخش را با هدف قرار دادن هر پنج انگشت دو دست به سمت یک قسمت و یا بیشتر از مراکز درمانی با فاصله ۵ تا ۷/۵ سانتی متر انجام می‌دهید. دست‌ها و انگشت‌ها جریان انرژی را به سمت مراکز درمانی هدایت می‌کنند.

مراکز درمانی یک سیستم درمانی پرانرژی را فعال می‌کنند که به شیوه‌ای همسان با سیستم ایمنی بدن عمل می‌کند؛ و به جای کشتن ویروس‌ها و باکتری‌ها، آن خاطرات مربوط به مشکلی که فرد به آن فکر می‌کند را مورد هدف قرار می‌دهد. با استفاده از امواج انرژی درمانی و مثبت، آن امواج مخرب و منفی را از بین می‌برد.

هنگامی که سلول‌ها با انجام کد شفابخش و انرژی سالم شسته شدند، انرژی ناسالم

به طور کامل به وسیله انرژی مثبت از بین می‌رود، که این روند مانند هدفون‌های ضد صدا است که سرو صدای مضر را از بین می‌برند. بعد از اینکه فرکانس‌های مخرب لغو شدند، تصویر با انرژی سالم تقویت شده و موجب سلامت سلول‌ها، اعضای بدن، و سیستم بدن که تصویر در آن است می‌شود. انرژی شفابخش، انرژی مخربی را که به صورت خاطرات سلولی در بدن/ ذهن ذخیره شده است تغییر داده و دگرگون می‌کند و در نهایت بر فیزیولوژی سلول‌های بدن تأثیر می‌گذارد.

نکته: کدهای شفابخش، سیستمی است که از کدهای خاص برای مسائل و مشکلات خاص استفاده می‌کند و هر مشکلی که شما در زندگی خود با آن روبرو هستید تحت پوشش قرار می‌دهد و توضیحات کامل آن در کتاب راهنمای کدهای شفابخش آمده است[۱].

کدشفابخش، یک" کد شفابخش عمومی یا فراگیر" است که ما در طی سال‌ها آزمایش آن را کشف کرده‌ایم، که برای همه افراد و در مورد هر مشکلی ثمربخش است. هر دو آنها بر اساس شیوه‌ای یکسان بوده و هر دو مشکلات بنیادی مربوط به " قلب" را مورد هدف قرار می‌دهند.

این تمرین، ترکیبی است از حرکات دست که به ترتیب اولویت در مراکز درمانی انجام می‌شود. انجام کدها به ترتیب اولویت برای حذف استرس در بدن که مربوط به یک مشکل خاص است و درمان خاطرات سلولی مربوط به آن مشکل، بسیار مهم است. انجام کد شفابخش و فعال کردن مراکز درمانی با انگشت‌ها به طور معمول حدود ۶ دقیقه طول می‌کشد. شما می‌توانید آن را به راحتی و در حالی که بر روی یک صندلی راحتی دراز کشیده اید انجام دهید. ما گزارش‌هایی از افرادی داریم که آن را در حین صحبت کردن با تلفن، تماشای تلویزیون، خواندن یک کتاب، و کارهای دیگر انجام می‌دهند.

---

۱ کتاب" راهنمای کدهای شفابخش" ترجمه مهدی مروی

آیا مدرکی وجود دارد که حاکی از ثمربخش بودن کدها باشد؟

همان‌طور که قبلاً توضیح داده شد، اعتبار کدهای شفابخش این گونه به اثبات رسیده است:

۱. هزاران مورد از گزارش‌های افراد از شفای خود که شامل انواع مشکلات از جمله بسیاری از بیماری‌های غیر قابل علاج می‌شود.

۲. آزمایش‌های تشخیصی اصلیHRV (تغییرات ضربان قلب) بیانگر از بین رفتن استرس از بدن پس از استفاده از کد شفابخش هستند.

این یک روش نسبتاً جدید است و اعتبار نتایج ما همانند درک ما از نحوه عملکرد کد شفابخش هنوز هم در حال پیشرفت است.

این اصلاً غیر عادی نیست، حتی برای داروهایی که دهه‌ها توسط میلیون‌ها نفر استفاده شده‌اند. به عنوان مثال، ما ممکن است هیچ اطلاعات و نشانه‌ای از نحوه عملکرد داروهای خاص نداشته باشیم، اما باور داریم که آنها مؤثر هستند، پس آنها را مصرف می‌کنیم. شما ممکن است تعجب کنید که علیرغم سال‌ها و حتی دهه‌ها و یا بیشتر، از مصرف داروها، محققان هنوز در مورد نحوه عملکرد بسیاری از داروهای رایج مطمئن نیستند.

چیزی که شبیه به یک معجزه به نظر می‌رسد، یک کشف جدید است

طبق گفته *سنت آگوستین*: "معجزه‌ها رخ می‌دهند، نه در تضاد با طبیعت، بلکه در تضاد با آنچه که ما از طبیعت می‌دانیم."

گرچه ما زمان زیادی است که می‌دانیم الگوهای انرژی مخرب باعث استرس و مشکلات مربوط به سلامتی می‌شوند، با این حال پزشکی مدرن در برطرف کردن این الگوها قدم‌های کوچکی برداشته است.

دلیل اینکه شما در مورد این حقایق زیاد نشنیده اید این است که هیچ کس یک روش قابل اعتماد، پایدار، قابل پیش بینی، و معتبر برای تغییر الگوهای انرژی مخرب به انرژی سالم در بدن پیدا نکرده است.

با توجه به علم فیزیک، دقیقاً فرکانس برابر و مخالف برای لغو فرکانس دیگر لازم

است. در عملکرد کد شفابخش، چیزی باید خاطرات ناخودآگاه مرتبط را پیدا کند، و چیزی باید فرکانس‌های آنها را تعیین کند، و همچنین چیزی باید فرکانس‌های برابر و مخالف را ایجاد کند. و این کار به راحتی در این فرایند انجام می‌شود!

این روش نه تنها عملی است، بلکه تقریباً ۱۰۰ درصد مواقع مفید واقع می‌شود. در یک کنفرانس در مکزیک، از ۱۴۲ نفری که کد شفابخش را بر روی خاطره‌ای مربوط به بزرگ‌ترین مشکل در زندگی خود انجام دادند، هر ۱۴۲ نفر نیروی منفی آن خاطره را که در مقیاس ۱۰ بود به صفر و یا ۱ رسانده و آن را درمان کردند. با نتایجی مانند این، ما قطعاً باید از چنین سیستمی که برای درمان طراحی شده استفاده کنیم. اگر رویدادی بیش از ۹۹ درصد مواقع در طبیعت اتفاق افتاده باشد، حتی نیاز نیست که ما در مورد آن تحقیق و بررسی کنیم. ما می‌دانیم که هر زمان که یک شیء را رها کنیم آن بر روی زمین سقوط می‌کند، و ما این باور را مدت‌ها قبل از پی بردن به نیروی نامرئی گرانش داشتیم.

همان‌طور که قبلاً ذکر شد، بررسی های HRV (*تغییرات ضربان قلب*) حاکی از این بود که افراد بعد از انجام کد شفابخش تا مدت زمان بسیار طولانی در حالت تعادل کامل قرار داشتند. هنگامی که آزمایش HRV برای روش‌هایی که از سیستم انرژی چاکراها/ مریدین‌ها (نقاط طب سوزنی) استفاده می‌کنند انجام می‌شود، نتیجه آزمایش حاکی از این است که افرادی که از هر دو روش استفاده می‌کنند، فوراً سیستم عصبی خودگردان آنها متعادل می‌شود (از هر۱۰ نفر حدود ۷ نفر با مریدین‌ها، و از هر۱۰ نفر حدود ۸ نفر با کدهای شفابخش). اما، بیست و چهار ساعت بعد فقط ۲ مورد از آن ۱۰ نفری که بر روی مریدین‌ها کار کرده بودند در حالت تعادل باقی ماندند، در حالی که از ۱۰ نفری که کدهای شفابخش را انجام داده بودند بیش از ۷ نفر در حالت تعادل باقی ماندند. به ما گفته شد که این نتایج هرگز تا کنون دیده نشده است.

بر اساس تجربیات و تحقیقات، ما معتقد هستیم که دقیقاً کاری که کد شفابخش انجام می‌دهد شفای این الگوهای انرژی مخرب است؛ و از این مهم تر این است که کد شفابخش بدون نیاز به آگاهی ما از تصاویر مخرب، باورها، افکار و احساس‌ها که در حال شفا هستند، کار می‌کند.

کد شفابخش، که منحصراً بر روی تصاویر خاطره مخرب در " قلب" کار می‌کند، می‌تواند استرس و باورهای غلطی را که عامل اصلی مشکلات فیزیکی و غیرفیزیکی در زندگی ما هستند، درمان کند.

ممکن است که ما هنوز قادر به توضیح جامعی در مورد آن نباشیم، اما کاملاً یقین داریم که به ماهیت این انرژی درمانی به ظاهر معجزه آسا که توسط کد شفابخش قابل دسترسی است پی برده‌ایم.

در واقع، ما معتقد هستیم که فرکانس انرژی عشق خالص همه چیز را شفا می‌بخشد، و آن تنها نیرویی است که این کار را انجام می‌دهد. فرکانس ارتعاش عشق منبع اصلی شفا است. در واقع فرکانس عشق در هر خاطره دوست داشتنی و عاشقانه "قلب" ما سکونت دارد. اجازه دهید تا آن را به شما ثابت کنم.

در مورد لذت بخش‌ترین و عاشقانه‌ترین خاطره زندگی خود فکر کنید. می‌توانید این کار را با چشم‌های بسته انجام دهید. آن لحظه را در ذهن خود مرور کنید و کاملاً حس کنید. اکنون چه احساسی دارید؟ آیا احساس خوبی دارید؟ آیا تا به حال، حداقل به نوعی، یک رویداد دوست داشتنی را حتی اگر چندین دهه قبل رخ داده، دوباره تجربه کرده اید؟ چرا این اتفاق می‌افتد؟

به محض اینکه شما به یک خاطره دوست داشتنی دسترسی پیدا کرده و آن را فعال می‌کنید، فرکانس عشق در سرتاسر بدن شما انتقال می‌یابد، و آن یک تأثیر شفای فیزیولوژیکی مرتبط دارد. همان‌طور که قبلاً بیان کردیم، مؤسسه HeartMath مطالعاتی را منتشر کرده است که نشان می‌دهند، فعال کردن این نوع خاطرات مثبت می‌توانند اثرات شفابخش بر روی DNA آسیب دیده داشته باشند.

همان‌طور که خاطرات دوست داشتنی و لذت بخش ما فرکانس‌های شفابخش را در سرتاسر بدن ما انتقال می‌دهند، خاطرات دردناک، مخرب و نابهنجار نیز فرکانس‌هایی را انتقال می‌دهند که باعث بیماری و ناخوشی می‌شود. با توجه به تحقیقات *دکتر لیپتون*، این خاطرات مخرب یک سیگنال در بدن ارسال می‌کنند که باعث می‌شود ما شرایط فعلی را

یک تهدید قلمداد کنیم، و این در حالی است که هیچ تهدیدی وجود ندارد. این چیزی است که بدن ما را تحت استرس قرار می‌دهد.

این تمرین را انجام دهید: یک خاطره که هنوز برای شما دردناک است را به یاد آورید و به احساس خود در مورد آن توجه کنید. اگر شما مدت زمانی به این خاطره فکر کنید، نه تنها احساس بدی به آن پیدا می‌کنید، بلکه کاملاً سلول‌های خود را به حالت "حفاظت از خود" و سیستم عصبی را نیز به حالت "جنگ یا گریز" هدایت می‌کنید.

متأسفانه، ذهن ناخودآگاه شما بدون اینکه شما بدانید، می‌تواند بر روی این تصاویر مخرب متمرکز شود. هنگامی که این اتفاق رخ می‌دهد، دقیقاً همان تأثیر مخربی که افکار و تصاویر منفی ***خودآگاه*** بر فیزیولوژی بدن شما دارد، به همین ترتیب این خاطرات در ***ناخودآگاه*** هم تأثیر بسیار مخربی دارند. بسیاری از مردم هر روز با این "فرایند خلق بیماری و ناخوشی" روبرو هستند، و هرگز متوجه این امر نمی‌شوند تا اینکه سخت بیمار شوند. به همین دلیل است که منبع مشکلات ما حداقل ۹۰ درصد مواقع ناخودآگاه است، و این خود پرداختن به علت مشکلات فیزیکی، احساسی و معنوی را غیرممکن می‌کند.

خبر خوب این است که راه حل اصلی برای درمان ریشه تمام مشکلات در درون "قلب" انسان یافت می‌شود و نه در خارج از انسان. تنها کاری که باید انجام شود، هدایت قدرت منابع عشقِ " قلب" و استفاده از آنها برای شفای تصاویر مخرب که منجر به بیماری می‌شوند، است.

در این جا این سوال پیش می‌آید که اگر منابع عشق از قبل درون ما هستند و سیگنال‌های شفای خود را منتشر می‌کنند، چرا این تصاویر را شفا نمی‌دهند؟

این سوال ما را به راز#۶ رهنمون می‌سازد. مشکل در این جا است که وقتی فرکانس‌های شفا در سرتاسر بدن منتشر می‌شوند، برخی از خاطرات و تصاویر از دریافت این فرکانس‌های شفا محافظت می‌شوند. این ممکن است همان‌طور که در روان‌شناسی توصیف می‌شود یک خاطره پنهان و یا سرکوب شده باشد، با وجود این ممکن است که ما کاملاً از آن خاطره آگاهی داشته باشیم. به نظر می‌رسد که ذهن کاملاً یک قلعه یا سنگر

در اطراف بعضی از خاطرات ساخته است. ذهن این کار را برای محافظت از ما برای درد و رنج مشابهی که ممکن است دوباره رخ دهد انجام می‌دهد. در واقع، ذهن انسان بر این باور است که" اگر به طور دقیق از برخی خاطرات محافظت نکند، ممکن است شخص دوباره آسیب ببیند." جلوگیری از درد و رنج بسیار خوب است، اما با محافظت از تصاویر مخرب به این طریق، ذهن هم می‌تواند از دستیابی منابع بدن و شفای تصاویر مخرب جلوگیری کند. آنچه که لازم است، راهی است برای برانگیختن و وارد کردن فرکانس‌های شفا درون تصاویری که باعث ایجاد مشکل شده، ولی آن انرژی شفا را دریافت نمی‌کنند.

این دقیقاً همان کاری است که کد شفابخش انجام می‌دهد.کد شفابخش با دسترسی به منابع عشق و سلامتی در سرتاسر بدن، آن فرکانس‌ها را از طریق انگشت‌ها به چهار مرکز درمانی انتقال می‌دهد تا الگوهای انرژی را از تصاویر مخرب به الگوهای انرژی سالم تبدیل کند، حتی خاطرات محافظت شده توسط ذهن نیز در طول این فرایند شفا می‌یابند.

مردم به کرات به ما گفته‌اند که با انجام کدهای شفابخش، خاطرات مخرب به نظر می‌رسد که ذوب شده‌اند، و به همین ترتیب علائم جسمی نیز ناپدید شده‌اند. من بر این باورم که این دقیقاً همان چیزی است که فیزیکدانان طبق گفته دکتر *ویلیام تیلر* "پزشکی آینده بر اساس کنترل فرکانس‌های انرژی در بدن خواهد بود." آن را پیش بینی کردند.

کد شفابخش کاری را انجام می‌دهد که هیچ روش دیگری نمی‌تواند آن را انجام دهد: آن منبع آنچه که شما را محدود کرده و مانع پیشرفت شما می‌شود را برطرف می‌کند و شما را قادر می‌سازد تا به حداکثر توانایی‌های خود دستیابی پیدا کنید! کدها این کار را به سرعت و به سادگی انجام می‌دهند. کد شفابخش دقیقاً شما را برای موفقیت برنامه‌ریزی می‌کند.

شما را تشویق به انجام کدهای شفابخش می‌کنیم. امید است که آن زندگی شما را متحول کند، همان گونه که زندگی ما و بسیاری از افراد دیگر را متحول کرد.

نکته: تمام تکنیک‌های کدهای شفابخش، روش‌های خودیاری بوده که برای آسودگی خیال، کاهش استرس، و تعادل سیستم‌های انرژی زیستی هستند و به عنوان یک جایگزین

برای مراقبت‌های پزشکی در نظر گرفته نشده‌اند. هیچ کدی برای بیماری روحی و جسمی وجود ندارد. هر کد شفا صرفاً بر مسائل روحی مربوط به "قلب" تمرکز دارد. وقتی که این مسائل روحی درمان شوند، استرس فیزیولوژیکی کاهش یافته و در نتیجه عملکرد سیستم ایمنی افزایش می‌یابد. سیستم ایمنی بدن در صورتی که غیرفعال نباشد، قادر به درمان هر مشکل جسمی و روحی است. تمرکز ما فقط بر روی مسائل مربوط به "قلب" است.

هدف کد شفابخش فقط تصاویر مخرب "قلب" (خاطرات) است. استفاده پراکنده و غیرصحیح از کدها ممکن است فرایند درمان تصویر را کاهش دهد.

توصیه نمی‌شود که افراد از مشاوره‌های پزشکی یا روان شناختی اجتناب کنند.

نظریه و آزمودگی کد شفابخش بر تجربه استوار است. پس از کشف سیستم کد شفابخش ما آن را به مدت یک سال و نیم آزمایش کردیم و اطلاعات آن را در قالب این کتاب در آوردیم تا افراد بتوانند به راحتی آن را در خانه استفاده کنند. آن منحصر به فرد بوده و در نوع خود بی نظیر است. تا کنون هرگز کسی به ما نگفته که مانند این تکنیک را قبلاً دیده است.

طبق گفته دکتر *پاول هریس*، "این تنها بخشی از حوزه سلامت است که در آن هرگز در طول تاریخ حتی یک مورد آسیب دیدگی که تأیید شده باشد هم به ثبت نرسیده است."

فصل دهم

" کد درمانی عمومی " ۶ دقیقه‌ای شما

با انجام این تکنیک بر روی هزاران نفر و با انجام آزمایش‌های فراوان، ما به این نتیجه رسیدیم که در واقع یک کد شفابخش وجود دارد که تقریباً برای تمام افراد و هر مشکلی ثمربخش است. به دلیل اینکه آن تمام چهار مرکز درمانی را فعال می‌کند، این کدشفابخش تقریباً به عنوان" کد اصلی" عمل می‌کند و استرس را در هر زمینه برطرف می‌کند.

تنها چند دقیقه طول می‌کشد تا کد شفابخش را یاد بگیرید و انجام دهید، اما نتایج آن مادام العمر است.

به خاطر داشته باشید که می‌توانید کد شفابخش را برای دیگران و حتی حیوانات نیز انجام دهید. فقط دستورالعمل‌ها را دنبال کنید!

کد شفابخش شامل دعا می‌شود. دعا یکی از مواردی است که در پزشکی مطالعات بسیار زیادی بر روی آن انجام شده است. بارها ثابت شده است که دعا به مردم کمک قابل توجهی می‌کند تا شفا یابند، حتی دعای دیگران نیز به درمان افراد کمک می‌کند. دعا همواره اولین اقدام من در انجام هر کاری است، حتی قبل از انجام کد شفابخش.

کد شفابخش فقط یک ابزار است، یک "آچار پیچ گوشتی" جدید و شگفت‌انگیز که کارهایی را انجام می‌دهد که هیچ آچار پیچ گوشتی دیگری پیش از این انجام نداده است. با این حال، آن فقط یک آچار پیچ گوشتی است. چیزی که بسیار مهم است، رابطه شما با خداوند است. بنابراین تأکید می‌کنیم که تمرکز اصلی خود را بر دعا بگذارید، و استفاده از کد شفابخش را به عنوان بخشی از این فرایند قرار دهید.

نحوه انجام کد درمانی عمومی(فراگیر)

چهار حالت مختلف که در زیر آمده است را به ترتیب انجام دهید و با انگشت‌های آرام و رها شده خود احساس کنید که نور به طرف مراکز درمانی ساطع می‌کنید گویی که نوک انگشت‌های شما خوشه‌های نورفشان هستند. (فاصله انگشت‌ها تا مراکز درمانی باید حدود ۵ تا ۷/۵ سانتی متر باشند). هرگونه که راحت هستید می‌توانید انگشت‌های خود را نگه دارید، صاف و یا خمیده، مهم ***نوک انگشت‌ها*** است که باید مرکز درمانی را هدف بگیرد.

قرار دادن نوک انگشت‌ها با فاصله ۵ تا ۷/۵ سانتی متر دورتر از بدن چندین برابر موثرتر از لمس کردن مراکز درمانی است، که در این حالت یک میدان انرژی در قسمت

ورودی مرکز درمانی به وجود آمده و به بدن اجازه می‌دهد تا به طور خودکار قالب انرژی دقیق مثبت/ منفی که برای درمان لازم است را تولید کند.

چهار مرکز درمانی:

پل(برآمدگی بینی): بین برآمدگی بینی و مابین دو ابرو
سیب آدم: دقیقاً روی سیب آدم
فک: در انتهای استخوان فک (آرواره) در هر دو طرف سر
گیجگاه(شقیقه): ۱/۲۷ سانتی متر بالای شقیقه و ۱/۲۷ به طرف عقب، در هر دو طرف سر

هر کدام از چهار مراکز درمانی به جز سیب آدم، یک "حالت دست طبیعی" و یک "حالت دست سکون" دارند؛ حالت طبیعی برای سیب آدم یک حالت سکون است. حالت سکون به این منظور در نظر گرفته شده که شما بتوانید دست‌های خود را بر روی بدن گذاشته و مراحل را راحت تر انجام دهید. همان گونه که اشاره شد، برای انجام حالت‌های طبیعی انگشت‌های دست به فاصله ۵ تا ۷/۵ سانتی متر دورتر از بدن نگه داشته می‌شوند. در حالت سکون دست‌ها روی صورت قرار گرفته و انگشت‌ها سرتاسر بالای مرکز درمانی، از حدود ۵ تا ۷/۵ سانتی متر در زیر یا کنار مرکز درمانی را مورد هدف قرار می‌دهند.

در موقع انجام حالت‌های سکون، مدت زمان انجام آنها را چند دقیقه بیشتر انجام دهید. اگر دست‌های شما در مدت زمان مشخص انجام یک کد بیش از حد خسته می‌شوند، حالت‌های سکون را امتحان کنید، یا بازوهای خود را روی یک بالش تکیه دهید، و یا آرنج‌ها را روی یک میز بگذارید.

در صورتی که دست‌های شما از مرکز درمانی ثابت نباشند و منحرف شوند، با این وجود درمان رخ خواهد داد. در واقع قصد شما برای درمان بسیار مهم‌تر از نگه داشتن دست‌های خود در محل دقیق کد است.

قبل از انجام کد شفابخش شدت نگرانی خود را هنگامی که به مشکل خود فکر می‌کنید در مقیاس ۰ تا ۱۰ ارزیابی کنید (۱۰حداکثر نگرانی). این بهترین روش اندازه گیری میزان پیشرفت شما است که بعد از انجام کد شفابخش شاهد کاهش آن تا ۰ و یا ۱ خواهید بود.

" کد درمانی عمومی" ۶ دقیقه‌ای شما/۱۳۵

کد را در مکانی آرام و خلوت و بدون هیچ عامل حواس پرتی و وقفه انجام دهید.

مراحل انجام کد شفابخش:

۱. شدت مشکل خود را در مقیاس ۰ تا ۱۰ ارزیابی کنید. اگر در هنگام فکر کردن به مشکل دچار رنج و ناراحتی زیادی می‌شوید نمره ۱۰ بدهید.

۲. احساس‌ها و/ یا باورهای ناسالم در رابطه با مشکل خود را مشخص کنید.

۳. ***خاطره یاب***: به گذشته و زمانی که شاید در زندگی خود چنین */احساسی* داشته اید تمرکز کنید، حتی اگر شرایط و اوضاع بسیار متفاوت بوده است. ما به دنبال چنین **احساس‌های مشابهی** هستیم. زیاد کاوش نکنید، فقط لحظه‌ای آرام باشید و از خود بپرسید که آیا در گذشته در زندگی خود چنین احساسی که اکنون با آن روبرو هستید داشته اید. در اینجا احساس‌های مشابه مهم است و نه شرایط یا پیش آمدها. به طور مثال، اگر شما در مورد یک آزمایش پزشکی که به زودی قرار است انجام شود احساس نگرانی و اضطراب می‌کنید، کاری که باید انجام دهید این است که از خود بپرسید آیا چنین احساسی را (نگرانی و اضطراب) در گذشته و وقتی که جوان تر بودید داشته اید. شما نباید تعداد دفعاتی که قبلاً آزمایش پزشکی داشته اید مدّ نظر قرار دهید، فقط باید به دنبال **احساس‌های مشابه از خاطرات متفاوت** باشید. به دنبال خاطره اولیه (ابتدایی) که ظاهر می‌شود باشید، و بر روی درمان آن تمرکز کنید.

۴- شدت خاطره اولیه (ابتدایی) را در مقیاس ۰-۱۰ ارزیابی کنید. به دنبال خاطرات قوی تر و یا ابتدایی بگردید و در ابتدا روی آنها کار کنید. موضوعی که ما را ناراحت می‌کند قطعاً منجر به رنج و عذاب ما می‌شود زیرا به یک خاطره التیام نیافته متصل است.

معمولاً وقتی که خاطره اولیه و یا قوی تر را درمان می‌کنید تمام خاطراتی که به آن خاطره اصلی متصل هستند همزمان درمان می‌شوند.

۵. برای شفای تمام مشکلاتی که پیدا کرده‌اید ("خاطره من وقتی که ۴ ساله بودم، مشکل ترس من، سردرد من،" و یا هر چیز دیگر) دعا کنید.

"دعا می‌کنم تمام تصاویر منفی شناخته شده و شناخته نشده، باورهای غلط،

خاطرات سلولی مخرب و تمام مشکلات فیزیکی مربوط به.....(در جای خالی مسئله یا مشکل خود را اضافه کنید) پیدا شده، آشکار شود و با لبریز کردن من با نور، سرزندگی و عشق خدا درمان شود. همچنین دعا می‌کنم تأثیر این شفا تا صد برابر یا بیشتر افزایش یابد." (این دعا به بدن دستور می‌دهد که امر شفا را در اولویت قرار دهد.)

۶- مراحل کد شفابخش را با طی نمودن هر حالت به مدت حدوداً ۳۰ ثانیه انجام داده و در حین انجام هر مرحله می‌توانید یک ***جمله تمرکزی حقیقی***[1] که مخالف هر باور ناسالم است تکرار کنید؛ و یا می‌توانید بر یک خاطره خوب که برای شما لذت بخش است و در واقع خلاف باورغلطی است که برای آن کد شفابخش را انجام می‌دهید، تمرکز کنید. هنگام انجام کد شفابخش **نباید** بر روی **موارد منفی** تمرکز کنید، تمرکز فقط باید بر روی **موارد مثبت** باشد. تمام چهار حالت (طبیعی) را به نوبت انجام دهید و سعی کنید هیچ کدام از این زنجیره انجام کد، که حداقل با انجام حالت (سکون) به مدت ۶ دقیقه طول می‌کشد فراموش نشود. شما می‌توانید بیشتر از ۶ دقیقه کد را انجام دهید به خصوص اگر شدت مشکل خود را بالاتر از ۵ یا ۶ ارزیابی نموده‌اید. ۶ دقیقه حداقل زمان برای انجام کد است.

حالت اول: پل(برآمدگی بینی): بین برآمدگی بینی و مابین دو ابرو.

شکل زیر را نگاه کنید:

حالت پل اصلی

۱ جملات تمرکزی حقیقی در کتاب" راهنمای کدهای شفابخش"، ترجمه مهدی مروی.

حالت سکون(استراحت)

حالت دوم: سیب آدم: دقیقاً در سیب آدم.
شکل زیر را نگاه کنید:

حالت سوم: فک ها

در پشت گوشه پایین استخوان فک (آرواره) در هر دو طرف سر.
شکل زیر را نگاه کنید:

حالت فک‌ها

حالت سکون(استراحت)

حالت چهارم: گیجگاه(شقیقه): ۱/۲۷ سانتی متر بالای شقیقه و ۱/۲۷ سانتی متر به طرف پشت سر، در هر دو طرف سر.

شکل زیر را نگاه کنید:

شقیقه‌ها

حالت سکون(استراحت)

۷. بعد از انجام کد شدت مشکل خود را دوباره ارزیابی کنید. وقتی که خاطره اولیه/ قوی تر به ۰ یا ۱ کاهش پیدا می‌کند می‌توانید به سراغ خاطره یا موضوعی بعدی که شما را بیشتر آزار می‌دهد بروید.

انجام کد برای فردی دیگر

شما می‌توانید کد را به نیابت از شخص دیگری انجام دهید. فقط مانند زیر دعا کنید:

"دعا می‌کنم تمام تصاویر منفی شناخته شده و شناخته نشده، باورهای غلط، خاطرات سلولی ویرانگر و تمام مشکلات فیزیکی مربوط به...(مسئله یا مشکل عزیز شما) پیدا شده، آشکار شود و با لبریز کردن (نام شخص) با نور، سرزندگی و عشق خدا درمان شود. همچنین دعا می‌کنم تأثیر این شفا تا صد برابر یا بیشتر افزایش یابد."

کد را بر روی خود انجام دهید و بعد از اتمام، فقط دعا کنید" نتایج کامل این شفا را با عشق به (نام شخص) می‌بخشم."

توصیه می‌کنیم کد شفابخش را سه مرتبه در طول روز انجام دهید. حتی می‌توانید نسبت به نیاز خود برای گرفتن نتایج سریع تر بیشتر هم انجام دهید. حتی ممکن است با یک مرتبه انجام در روز به نتیجه دلخواه برسید، **اکیداً توصیه می‌کنیم که حداقل یک مرتبه در روز را انجام دهید.** همچنین می‌توانید کد را **بیشتر** از ۶ دقیقه انجام دهید. ثبات و پایداری رمز موفقیت شما است. انجام کد به مدت ۶ دقیقه و سه مرتبه در روز مطلوب است و بهترین نتایج را به شما عرضه می‌دارد.

سوالاتی که ممکن است در مورد کد شفابخش داشته باشید

موقع انجام کد شفابخش انتظار چه اتفاقی را باید داشته باشم؟

به احتمال خیلی زیاد موقع انجام کد شفابخش در دو بخش دگرگونی یا تغییراتی را احساس می‌کنید:

۱. تصویر یا خاطره ایی که روی آن تمرکز می‌کنید.

۲. خاطراتی که منجر به مشکلات فیزیکی یا غیر فیزیکی شده‌اند.

تغییراتی در تصویر خاطره شما: به یاد داشته باشید که کد شفابخش فقط تصاویر موجود در قلب را درمان می‌کند. کد شفابخش تصاویر را از خاطره شما پاک نمی‌کند. این بدان معناست که شدت احساسی/ هیجانی متصل به تصویر در خاطره پاک می‌شود و نه خود تصویر. در پی گزارش‌های رسیده از بسیاری افراد در موقع انجام کد شفابخش تصویری که روی آن تمرکز می‌کنند کمرنگ شده و اغلب تصور و تمرکز کردن روی آن سخت می‌شود. برخی افراد آن را این گونه توصیف کرده‌اند، که وقتی خاطره درمان می‌شود گویی انرژی قدرت از تصویر خارج شده و آن تصویر ذهنی دیگر آنها را کنترل نمی‌کند و معمولاً یک احساس همراه با آرامش و نشاط وجود دارد.

تغییراتی در مشکلاتی که باعث نگرانی شدید شما می‌شوند: وقتی تصویر شما درمان شد معمولاً متوجه تغییراتی در مشکلات دیگری می‌شوید که باعث نگرانی و آزار شما هستند. اما نکته مهم این است که به یاد داشته باشید اگرچه ممکن است برخی مسائل و مشکلات فقط یک تصویر چسبیده به خود داشته باشند ولی برخی ممکن است خیلی بیشتر از یک تصویر متصل به خود داشته باشند. اگر بعد از انجام کد برای یک تصویر خاص، آزاردهنده‌ترین مشکل شما تغییر نکرد ناامید نشوید. اگر روند کار بر روی تصاویر خود را ادامه دهید درمان به زودی اتفاق خواهد افتاد زیرا سیستم ایمنی شما به طور قطع توانایی درمان مشکل را دارد.

در سمینارها ما با مردم کد شفابخش انجام می‌دهیم، وآنها متناوباً گزارش می‌دهند که در یک جلسه ۶ دقیقه‌ای تغییراتی در احساس‌های خود یافته‌اند. البته مسائلی مانند سرطان ممکن است بیشتر از یک جلسه ۶ دقیقه‌ای نیاز داشته باشند. بنابراین وقتی می‌گوییم "۶ دقیقه برای درمان هر مشکل" منظور ما درست مثل این است که، وقتی شما پیشنهاد خوردن ویتامین C برای مقابله با سرماخوردگی و بالابردن سیستم ایمنی بدن می‌کنید، همه می‌دانند که منظور شما این نیست که خوردن فقط یک ویتامین C باعث ایمنی بدن در مقابل سرماخوردگی می‌شود. منظور این است که اگر به صورت منظم ویتامین C دریافت کنید احتمال بروز سرما خوردگی و بیماری‌های دیگر بسیار کم می‌شود. کارایی کد شفابخش هم درست مانند مثال بالا است، اگر به طور پیوسته و منظم آن را انجام دهید، قطعاً شاهد درمان خود خواهید بود.

اگر پیشرفت زیادی حاصل نشد چه کاری باید انجام دهم؟

اگر احساس کردید با انجام کد پیشرفتی حاصل نشد بر روی تصویر در زمان شروع مشکل و شروع علائم فیزیکی یا غیر فیزیکی تمرکز کنید. مثلاً اگر میگرن از لحاظ فیزیکی شما را دچار درد و از لحاظ احساسی دچار افسردگی کرده، بر روی زمان شروع درد و افسردگی تمرکز کنید. اگر بعد از انجام پنج بار جداگانه کد هیچ کاهشی در مقیاس شدت (۰ تا ۱۰) احساس نکردید، دوباره به دنبال تصویر دیگری بگردید که ممکن است این تصویر مابین تصویر ابتدایی و تصویر کنونی شما باشد و یا حتی ممکن است تصویر کنونی شما باشد. به جای تصویر ابتدایی، بر روی شدیدترین تصویر ذهنی که موجب آزار شما می‌شود کار کنید.

بهتر است سعی کنید به زمانی قبل از شروع مشکل خود نیز فکر کنید، البته در گذشته نزدیک (حداکثر دوسال پیش). حتی گاهی اوقات ممکن است در این دوره زمانی یک شوک و هراس، ضربه روحی یا اتفاق احساسی/ هیجانی شدید را پیدا کنید. بر روی این واقعه تمرکز کنید تا احساس‌ها و باورهای متعلق به آن درمان شود.

اگر باز هم شاهد تغییری در وضعیت خود نبودید، ممکن است به علت موضوع دیگری که به ریشه مشکل کنونی شما متصل است باشد. کار را بر روی مشکلاتی که برای شما آزاردهنده هستند ادامه دهید تا از میان بروند. (در بخش بعدی در مورد ابزاری که در اختیار شما قرار گذاشته شده تا مشکلات شما را با دقت مشخص کند توضیح داده خواهد شد. این ابزار بسیار مفید است خصوصاً زمانی که احساس می‌کنید هیچ پیشرفتی حاصل نکرده اید. اغلب آنچه که ما فکر می‌کنیم یک مشکل واقعی است، در واقع آن مشکل در " قلب" ما نیست)

آیا ممکن است بعد از انجام کد احساس بدتری داشته باشم؟

ممکن است واکنش‌های درمانی ناخوشایند از هر ۱۰ نفر فقط در ۱ نفر رخ دهد. آن منحصر به استفاده از کد شفابخش نیست. این پدیده‌ای شناخته شده در پزشکی است که واکنش هِرکس هایمِر نامیده می‌شود. ما آن را یک واکنش درمانی نام نهاده‌ایم، زیرا آن نشانه‌ای است مبنی بر این که شما قطعاً در حال بهبودی کامل هستید.

زمانی که شما خاطرات سلولی مخرب و باورهای ناسالم که باعث بروز مسائل شما شده‌اند

را شفا می‌بخشید، استرس ناشی از آنها در بدن شما تقلیل می‌یابد و در نتیجه سیستم عصبی- ایمنی شما شروع به درمان فیزیولوژی بدن شما می‌کند. در طول این فرایند سموم، ویروسها، و باکتری‌ها شروع به ترک بدن شما می‌کنند. وقتی این اتفاق رخ می‌دهد، ممکن است تا سم‌زدایی کامل احساس بدی داشته باشید. اگر از یک رژیم غذایی سم زدا استفاده کرده باشید، ممکن است با این علائم آشنا باشید. نوشیدن مقدار زیادی آب توانایی بدن را برای رهایی از این سموم تسریع خواهد بخشید.

این مهم است که به یاد داشته باشید، *که این حس بدحالی یک مشکل نیست و در واقع مشکلات شما درحال درمان هستند!* این یکی از موارد فوق‌العاده‌ای است که از لحاظ فیزیولوژیکی برای شما پدید می‌آید، با این حال ممکن است کمی هم ناخوشایند باشد. بیشترین واکنش‌های درمانی رایج که مراجعه کنندگان ما گزارش داده اند: سردرد، خستگی و بدتر شدن احساس‌ها در مورد مشکلاتی که سعی در درمان آنها دارند، است. هیچ قانونی وجود ندارد، اما به طور کلی هر چه خاطرات و تصاویر منفی بیشتری در بدن شما باشد، در حین خروج از بدن ممکن است کمی احساس ناخوشایند به شما دست دهد. مسائل احساسی/ هیجانی معمولاً بخشی از واکنش‌های درمانی هستند. می‌توان واکنش‌های درمانی را مانند مرتب و تمیز کردن یک قفسه کثیف تلقی کرد.

واکنش‌های درمانی کاملاً طبیعی هستند. ما آنفولانزا را به عنوان تب، لرز، گلو درد و غیره تلقی می‌کنیم. این به هیچ عنوان آنفولانزا نیست؛ این علائم، واکنش‌های درمانی بدن و سیستم ایمنی بدن هستند که سعی در براندازی باکتری و ویروسی دارند که آن را مورد تهدید قرار داده است. آنفولانزا، خود ویروس یا باکتری است. شما نباید نگران واکنش درمانی احتمالی وقتی که بدن به سرعت اقدام به درمان تصاویر مخرب و استرس ناشی از آن در فیزیولوژی شما می‌کند، باشید.

یک واکنش درمانی گواه بر این است که شما در حال پیشرفت در امر درمان هستید! هنگامی که طول درمان به اتمام رسید آن نیز متوقف می‌شود.

آیا باید کد شفابخش را در صورتی که واکنش درمانی دارم ادامه دهم؟

بله. اگر شما با واکنش درمانی روبرو هستید، کد را انجام دهید، اما تمرکز خود را بر

کاهش نگرانی در مورد واکنش درمانی معطوف کنید.

البته اگر شما علائمی دارید که فکر می‌کنید ممکن است یک بیماری و یا آسیب دیدگی باشد، مثل همیشه به سراغ کمک‌های پزشکی مناسب در این مورد بروید.

طبق گفته دکتر *پاول هریس*،" این تنها بخشی از حوزه سلامت است که در آن هرگز در طول تاریخ حتی یک مورد آسیب دیدگی که تأیید شده باشد هم به ثبت نرسیده است." شواهد زیادی وجود دارند مبنی بر اینکه واکنش‌های درمانی که برخی افراد تجربه می‌کنند تنها بخشی از یک رویداد درمانی فوق‌العاده است، و نه نشانه‌ای از مشکلات.

همان‌طور که در حال بهبودی هستید، ممکن است که یک واکنش متغیر نسبت به احساس‌های خود داشته باشید که این به هیچ وجه غیر معمول نیست. ممکن روزهایی احساس شما این گونه باشد:" این یک معجزه است" و یا" من سال هاست که چنین احساس خوبی نداشته‌ام،" و همچنین ممکن است روزی احساس شما شبیه قبل از شروع درمان باشد. این کاملاً عادی است. بی قرار نباشید و سعی کنید این فرایند را تحمل کنید. این فرایند زیاد طول نمی‌کشد.

به خاطر داشته باشید که شما در حال درمان خاطرات مخرب و عوامل بازدارنده‌ای هستید که به احتمال زیاد چندین دهه با آنها زندگی کرده‌اید.

مثال: ما دو مراجعه کننده میانسال مرد داشتیم که هر دو در حدود ۱۵ سال از سردردهای میگرنی رنج می‌بردند. سردرد یکی از آنها در عرض یک هفته درمان شد و هرگز برنگشت، در حالی که مرد دیگر یک سال طول کشید تا درمان شود. چرا مدت زمان طولانی برای درمان یک مشکل یکسان به طول انجامید؟ زیرا آنها *مشکل مشابهی* نداشتند! آنها فقط علائم مشابهی داشتند. کد شفابخش منبع روحی و غیرفیزیکی یک مشکل، که همیشه تصاویر/ خاطرات سلولی مخرب و باورهای غلط هستند، و نه علائم جسمی، بیماری و ناخوشی را شفا می‌دهد. هر چند این دو مرد علائم بیماری مشابهی داشتند، اما آنها تصاویر متفاوت بنیادی در منبع مشکلات خود داشتند.

آیا من باید مصرف دارو را قطع کنم؟ آیا مصرف آنها با کدها تداخل دارد؟

قطعاً نه! شما نباید این روش درمانی را جایگزین قبلی کنید. کدها را همراه با کمک‌های

درمانی دیگر استفاده کنید. ثابت شده کد شفابخش کار خود را انجام می‌دهد و درمان‌های دیگر هیچ تداخلی در آن به وجود نمی‌آورند. هرگز مصرف دارو را بدون مشورت با یک پزشک متخصص قطع نکنید.

آیا من باید از انجام درمان پزشکی چشم پوشی کرده و کد شفابخش را انجام دهم؟

قطعاً نه! کد شفابخش به عنوان یک مکمل است و به خوبی با مراقبت‌های سنتی هماهنگی دارد. ما معتقدیم که شما باید کار درمانی را از تمام زوایای ممکن مناسب دنبال کنید. هرگز درمان پزشکی را بدون مشورت با یک پزشک متخصص قطع نکنید.

چطور تشخیص دهم که کدها مفید واقع شده و اثر بخش هستند؟

شما ممکن است متوجه یک سطح عمیقی از آرامش و آسودگی شوید. امکان دارد مسائلی که قبلاً با آنها در حال مبارزه و دست و پنجه نرم کردن بودید اکنون دیگر سخت وطاقت فرسا به نظر نرسند و یا ممکن است به تغییر در هیچ چیزی پی نبرید. بهترین راه برای مشاهده تغییرات شما، ثبت شدت‌ها در تصویر/ خاطره یاب است. وقتی اعداد کاهش پیدا کنند، به این نتیجه خواهید رسید که قطعاً کدها مفید واقع شده و کار خود را انجام داده‌اند.

چه مدت تا گرفتن نتایج مطلوب زمان نیاز است؟

زمان مورد نیاز برای درمان به طرز چشمگیری از فردی نسبت به فرد دیگر متفاوت است؛ زیرا همان‌طور که در مثال بالا، مربوط به سردردها بیان شد، مشکلات به ظاهر یکسان(ترس، سردرد، و غیره.)، ممکن است به علت انواع مختلفی از تصاویر خاطره‌ای مخرب در افراد مختلف باشند.

اگر در طول انجام دوره وقفه ایی پیش آمد باید چه کاری انجام دهم؟

اگر در حین انجام کد وقفه‌ای افتاد، در صورتی که فقط یک بار وقفه پیش آمده باشد می‌توانید از همان جایی که وقفه ایجاد شده کار خود را ادامه دهید. اگر دو بار وقفه ایجاد شده باشد، باید دوباره کد را از ابتدا شروع کنید.

چگونه باید در حالی که کدها را انجام می‌دهم زمان را نیز مد نظر داشته باشم؟

سعی کنید هر حالت را به مقدار زمانی یکسان که برای کد اختصاص داده شده (حداقل ۶ دقیقه) انجام دهید. اما نباید ساعت عامل حواس پرتی شما باشد. مهمترین چیز در این جا قصد و نیت شما برای درمان و نحوه تأثیر آن بر تصاویر شما است.

فاصله زمانی برای انجام جلسات کد شفابخش در طول روز چقدر است؟

بهتر است که جلسات کد شفابخش را با فاصله در طول روز انجام دهید. البته می‌توانید همه جلسات را همزمان پشت سرهم نیز انجام دهید.

آیا قرار دادن دقیق هر حالت دست در قسمت‌های تعیین شده مهم است؟

سعی کنید هر حالت را همان‌طور که شرح داده شده و ترسیم شده انجام دهید. با وجود این، اگر دست‌ها نزدیک به قسمت مورد نظر باشند عمل درمان انجام می‌شود. قصد و نیت برای شفا عامل بسیار مهمی در موفقیت است.

آیا کدها برای مشکلاتی که من بر روی آنها متمرکز نیستم هم مؤثر هستند؟

شما ممکن است غیر از مشکلی که روی آن کار می‌کنید تجربه‌های درمانی در زمینه‌های دیگر نیز داشته باشید، زیرا مشکلات و مسائل متفاوت ممکن است با یک تصویر مشابه تحت تأثیر قرار گرفته باشند.

گاهی اوقات احساس می‌کنم که مبارزه‌ای در درون من در حال انجام است، علت آن چیست؟

ما آن را " تضاد/تعارض درخودآگاه" می‌نامیم. اگرچیزی یا عادتی در زندگی شما نظام باورتان را نقض کند و شما حاضر به ترک آن به علت لذت و تأمین نیاز خود نباشید (مثلا غذا، مواد مخدر، الکل و غیره)، در نتیجه لازم است که اولین موضوعی که روی آنها کار می‌کنید تعارض‌های خودآگاه باشد. بیشتر مواقع افراد به آن سرعتی که انتظار دارند درمان نمی‌شوند و علت آن تضاد یا تعارض در خودآگاه است.

وقتی به انجام کاری که می‌دانید غلط است ادامه می‌دهید، به گروه" اقدامات زیان بخش" در سیستم کدهای شفابخش (شرح کامل آن در کتاب راهنمای کدهای شفابخش آمده است) سرازیر می‌شوید. این خود یکی از بازدارنده‌های درمانی است و می‌تواند یکی

از سخت‌ترین بخش‌ها برای شفا باشد. با این حال، وقتی که شما مسائل دیگری را که در این مشکل دخیل هستند درمان کنید، تغییراتی در این امر رخ می‌دهد. برای برطرف کردن موانع درمان که بوسیله" اقدامات زیان بخش" و " تضاد در خودآگاه" به وجود آمده‌اند، آنچه که نیاز است میل شدید شما برای تغییر است، و بعد از آن حرکت، حتی قدم‌های کوچک در مسیر درست است که در صورت مداومت موفقیتی چشمگیر در تمام جوانب زندگی نصیب تان می‌شود.

متوجه شدم قبل از اینکه مشکل اصلی من برطرف شود در جنبه‌های دیگر زندگی من بهبودهایی حاصل شده است. علت آن چیست؟

ممکن است قبل از درمان مشکل اصلی که شما را آزار می‌دهد تغییراتی در مسائل دیگر پدید آیند، و دلیل آن این است که آنها مربوط به مشکل اولیه و اصلی شما هستند. بدن به منظور درمان ریشه مشکل و نه فقط نشانه‌های بیماری، موردی که نیاز به درمان دارد را در اولویت قرار می‌دهد. اگر شما مانع این کار شوید در این حالت غالباً مشکل بر می‌گردد. اکثر مشکلات در زندگی یک شخص به یکدیگر مربوط هستند، بنابراین در واقع شما همزمان بر روی تعدادی از مشکلات کار می‌کنید. به منظور درمان منشأ مشکل، شاید مسائل دیگر هم باید درمان شوند.

بعد از انجام کدها، من پیرامون خود را به گونه‌ای متفاوت مشاهده می‌کنم. علت آن چیست؟

بدن شما به طور خودکار تصاویر و باورهایی که مرتبط به مشکل شما هستند را پیدا کرده و درمان می‌کند. مردم اغلب اظهار می‌دارند که با وارد شدن به این فرایند و انجام کدها، محیط پیرامون را به گونه‌ای که قبلاً بوده مشاهده نمی‌کنند. به محض اینکه تصاویر آنها تغییر کند، جهان بینی آنها نیز تغییر پیدا می‌کند.

مثال: آیا خاطره قربانی تجاوز را به خاطر می‌آورید؟ وقتی که قبل از انجام کدهای شفابخش از احساس او در مورد فرد متجاوز سوال کردم، او گفت،" می‌خواهم با یک اسلحه سر او را بترکانم!" پس از انجام چندین روز از کدهای شفابخش، چیزی تغییر کرد. او گفت، وقتی که در مورد مهاجم فکر می‌کند، حس تأسف و ترحم نسبت به فرد مهاجم دارد، و

سرانجام آن زن توانست او را ببخشد. در واقع، تصاویر او تغییر کرده بودند و در مدت کوتاهی پس از آن مشکلات او درمان شدند.

چگونه می‌توانم در حین انجام کد بر روی تجربیات مثبتی که در زندگی خود داشته‌ام تمرکز کنم؟

سعی کنید در حین انجام کد بر روی" تصویرهای عشق انگیز" تمرکز کنید. منظور از تصویرهای عشق انگیز افرادی هستند که شما را دوست دارند. این افراد می‌توانند از دوران گذشته و یا حال، دوستان، خانواده، و حتی یک حیوان خانگی دوست داشتنی باشد. ما به شما پیشنهاد می‌کنیم که خداوند و یا امامان را نیز در رأس این لیست قرار دهید. خود را تصور کنید که توسط افرادی که در" لیست عشق انگیز" شما هستند، احاطه شده اید و مورد عشق و محبت قرار می‌گیرید؛ در واقع آنچه که شما تصور می‌کنید، حقیقت است. آنها را به صورت فردی و یا به صورت یک گروه کلی تصور کنید. آرام باشید و از عشق آنها که " قلب" شما را لمس کرده و روح و جسم تان را مملو از شادی و آرامش می‌کند، لذت ببرید. اگر شما قادر به یافتن یک تصویر عشق انگیز نیستید، تصور کنید به همان گونه‌ای که دوست دارید مورد عشق و محبت قرار می‌گیرید. تذکر: بعضی افراد تصاویر منفی و مأیوس کننده‌ای دارند و این تصاویر از اشخاصی است که باید آنها را مورد عشق و محبت قرار می‌دادند، ولی این اشخاص این کار را به گونه‌ای تأثیرگذار انجام ندادند. این افراد را نادیده بگیرید زیرا در درمان شما تداخل ایجاد می‌کنند.

توجه داشته باشید که فقط کسانی را که فکر می‌کنید عمیقاً شما را دوست دارند انتخاب کنید.

آیا ممکن است که کد شفابخش به طریقی به من آسیب وارد کند؟

نقل قولی از دکتر *پاول هریس*، سخنران مشهور بین المللی و متخصص درمان‌های نوین:" این تنها بخشی از حوزه سلامت است که در آن هرگز در طول تاریخ حتی یک مورد آسیب دیدگی که تأیید شده باشد هم به ثبت نرسیده است." تا کنون در بین افرادی که با کد شفابخش کار کرده‌اند هیچ گزارشی مبنی بر آسیب دیدگی گزارش نشده است.

آیا این روش شبیه به...؟

اگر چه ممکن است کد شفابخش به نظر شبیه تکنیک‌هایی که قبلاً شنیده و یا انجام داده اید باشد ولی این روش درمان کاملاً با تکنیک‌های دیگر تفاوت دارد. کد شفابخش بر اساس سیستم‌های طب چینی، چاکراها یا طب سوزنی و غیره نیست. تئوری و تمرین‌ها در سیستم کد شفابخش بی نظیر هستند، و این روش در سراسر سیستم انرژی انسان و همچنین هر قسمت دیگر بدن مؤثر است.

اگر نتوانم تصویر اولیه را به خاطر آورم باید چه کاری انجام دهم؟

شما ممکن است همیشه از تصویری که روی آن کار می‌کنید آگاهی کامل نداشته باشید، ولی" قلب" شما همیشه از تصویر فوق آگاه است." قلب" شما به طور خودکار با هر تصویری که مربوط به مشکل شما است، متصل می‌شود. معمولاً درمان این تصاویر را احساس خواهید کرد، گرچه ممکن است آگاهانه ندانید که این تصاویر چه هستند.

اگر نتوانم هیچ چیزی از سنین جوانی به خاطر آورم باید چه کاری انجام دهم؟

گاهی اوقات افراد به علت ضربات روحی دچار بازداری ذهنی می‌شوند. یک ضربه روحی ممکن است هر چیزی باشد و" قلب" یک فرد را در هر سنی آشفته کند. بعضی مواقع یک خاطره بعد از انجام چندین جلسه کد به یاد می‌آید. به علت اینکه کد روی یک سطح ناخودآگاه کار می‌کند، نیاز نیست که شما به طور خودآگاه تصویر را به یاد آورید.

والدین من هرگز با من بدرفتاری نکردند. چطور آنها به این مشکل مربوط می‌شوند؟

این بسیار عالی است که شما ارتباط خوبی با والدین خود داشته اید. اما با وجود این گاهی اوقات ناخودآگاه همیشه رویدادها را مثل ذهن خودآگاه ما تفسیر نمی‌کند، بنابراین تصویری که در بزرگسالی به یاد می‌آورید و به نظر مهم نیست ممکن است در پنج سالگی بسیار مهم بوده باشد. مانند خاطره" بستنی یخی "

کد شفابخش چگونه به مشکل سردرد من کمک می‌کند (یا مشکلات فیزیکی دیگر)؟

در مورد مشکل شما که سردرد است، باید بر روی تصویری که به سردرد در "قلب" شما مرتبط است کار کنید. وقتی تصاویر درمان شدند، در این هنگام استرس از بدن دفع شده و بدن عملکرد طبیعی خود را به دست آورده و در نتیجه سردرد بهبود می‌یابد. (کد شفابخش بر روی سردردها و یا هر مشکل فیزیکی دیگر کاری انجام نمی‌دهد، فقط تصاویر

مخرب مربوط به تمام مشکلات فیزیکی و غیر فیزیکی را درمان می‌کند.)

سردرد من درمان شده، ولی کد شفابخش هنوز بیماری سرطان من را درمان نکرده است.

به خاطر داشته باشید که ما فقط بر روی تصاویر " قلب" کار می‌کنیم. خوشحالم که سردرد شما درمان شده، و همچنین امیدوارم سرطان شما هم بزودی درمان شود. امیدوارم که برای درمان سردرد خود سپاسگزار باشید و کار خود را با کد شفابخش برای از بین بردن استرس ادامه دهید. با این کار انرژی مخرب سرطان از بین رفته و امر شفا تحقق می‌یابد.

اگر به جای سه نوبت در روز دو نوبت کد را انجام دهم نتیجه مطلوب را می‌گیرم؟

کد شفابخش همیشه و در همه حال کار خود را به بهترین نحو ممکن انجام می‌دهد. اگر وقت کمی برای آن صرف کنید، درمان کندتر پیش می‌رود.

اگر یک روز نتوانستم کدها را انجام دهم باید چه کاری انجام دهم؟

سعی کنید وقفه‌ای در انجام کدها پیش نیاید، زیرا انسجام در این فرایند بسیار مهم است. اگر در انجام کدها وقفه افتاد، کار را در روز بعد ادامه داده و سعی کنید انجام روزانه کدها را مورد توجه قرار دهید؛ با وجود این عمل شفا محقق خواهد شد.

آیا ممکن است کد شفابخش دیگر مؤثر نباشد؟

تجربه ما در این امر نشان داده که کد همیشه و در همه حال کار خود را به بهترین نحو ممکن انجام می‌دهد. ممکن است گاهی اوقات احساس کنید که هیچ تغییری رخ نداده، یا تغییرات به آن سرعتی که شما انتظار آنها را دارید رخ نمی‌دهند. احساس‌های شما با درمان شما منطبق نیستند. در واقع ما رضایت نامه‌های زیادی مبنی بر درمان هفتگی یا ماهیانه بعد از انجام کد شفابخش داریم.

اگر امر درمان محقق نشود باید چه کاری انجام داد؟

اگر شما بعد از انجام تمام مراحل پیشنهادی بالا و انجام کد شفابخش دقیقاً سه مرتبه در روز و یا بیشتر، مشکل اساسی شما درمان نشد، ممکن است از وضعیت موجود تعجب کنید.

اولین موضوع مورد بحث، " قلبِ" متعلق به شما است. لازم است با خود صادق باشید و

مشخص کنید که آیا در حال تجربه " تضاد/تعارض در خودآگاه" که در بالا شرح داده شد هستید. این دلیل اصلی برای کُند شدن سرعت درمان است. تضاد در خودآگاه ممکن است شامل اقدامات زیان بخش تا تغذیه نامناسب باشد. همچنین ممکن است رفتاری باشد که فردی نسبت به شما دارد و شما آن رفتار را فراموش نکرده و مدام در ذهن خود مرور می‌کنید. مثلاً تحمل کردن وقتی که در یک رابطه مورد بدرفتاری قرار گرفته اید. وقتی به طور دائم در حال ایجاد تصاویر مخرب و استرس که باید شفا یابند هستید باعث کُندی روند درمان و این گونه اختلالات می‌شوید.

آیا برخی از اصول زندگی تان با ارزشهای متعلق به شما در تضاد هستند؟ همه ما تضاد در خودآگاه داریم. به این نتیجه رسیده‌ایم که اگر شما گام‌هایی حتی بسیار کوچک به سوی زندگی بردارید که حقیقت آن را دریافته و باور دارید که حق شماست، معمولاً تضاد در خودآگاه از بین رفته و فرایند درمان به سرعت اتفاق می‌افتد. اگر از کد شفابخش نتیجه مطلوب را نگرفته اید به دنبال تضاد در خودآگاه باشید و این تضاد را به عنوان اولین مشکل، در اولویت درمان با استفاده از کد شفابخش قرار دهید.

در دومین مرحله باید دریابید که چطور تمرین‌های کد را انجام می‌دهید. آیا یک مکان و زمان مناسب و آرام را انتخاب می‌کنید؟ آیا ذهن خود را بر روی افکار و تصاویر مثبت و آرام بخش مثل یک جمله تأکیدی و یا یک تصویر دوست داشتنی متمرکز می‌کنید؟ آیا حداقل زمان ممکنه و تعداد تکرار مراحل کد را به درستی انجام می‌دهید؟ آیا کد را هر روز و به طور منظم انجام می‌دهید؟

بیشترین رضایت نامه‌ها که به دست ما رسیده، خود شاهدی بر پیشرفت سریع، تغییرات ناگهانی و حتی نتایج معجزه آسا در مشکلات فیزیکی و احساسی بوده‌اند. بیشتر افراد از شفای فیزیکی و احساسی که دریافت کرده‌اند بسیار هیجان زده‌اند و در نامه‌هایی که برای ما ارسال می‌کنند از نتایج فوق‌العاده و سریع درمان خود بسیار سپاسگزار هستند.

چرا همه درمان معجزه آسا را تجربه نمی‌کنند؟ در واقع این منطقی تر به نظر می‌رسد که بپرسیم چرا همه مردم **باید** این شفا را تجربه کنند. توجه داشته باشید که کد شفابخش مشکلات فیزیکی را مورد هدف قرار نمی‌دهد، حتی مشکلات احساسی را هم به طور مستقیم مورد هدف قرار نمی‌دهد. کد شفابخش فقط درمان مشکلات " قلب" را مورد

هدف قرار می‌دهد که این مشکلات به صورت کلی به دوازده مشکل روحی (در ادامه به دوازده مورد اشاره می‌شود) تقسیم شده‌اند. این هنوز برای ما شگفت‌انگیز است که وقتی این مشکلات روحی درمان می‌شوند بسیاری از مشکلات احساسی و فیزیکی هم برطرف می‌شوند.

مثال دو مراجعه کننده با سردرد میگرنی نمونه عالی تفاوت در درمان است. میگرن یک مرد در عرض یک هفته بهبود یافت؛ میگرن مرد دیگر یک سال طول کشید تا درمان شود، تفاوت در این بود که مرد دوم مشکلاتی زیادی در ناخودآگاه، و همچنین باورهای ناسالم فراوانی داشت که تمام آنها وابسته و متصل به میگرن بودند. شخص اول فقط تعدادی مشکل مشخص و روشن داشت که به میگرن ارتباط داشتند. مشکلات فیزیکی، علائمی از مشکلات روحی بنیادی هستند، آنها مشکلات واقعی نیستند. اگر کاهش میزان درد و اندوهی را که از یک مشکل و یا خاطره در حین انجام کد شفابخش احساس می‌کنید، پیگیری کنید، پی به امر شفا خواهید برد. بسیاری از مردم شاهد تغییرات کوچک ولی اساسی در نگرش خود نسبت به افراد دیگر و بطور کلی زندگی داشته‌اند. آنها کمتر در ترافیک خشمگین می‌شوند، آنها کمتر نگران برخی افراد و یا شرایط کنونی هستند، آنها خوابی عمیق و راحت دارند. این تغییرات کم کم اتفاق افتاده و خیلی طبیعی و عادی (در واقع همان‌طور که هستند) احساس می‌شوند و در ادامه شما هیچ احساسی در مورد امور آشفته گذشته خود که موجب ناراحتی شما می‌شدند، نخواهید داشت. توجه به این تغییرات کوچک برای پی بردن به پیشرفت کلی می‌تواند برای شما دلگرم کننده باشد.

گرچه ممکن است مشکل اصلی شما به همان سرعتی که مایل هستید درمان نشود ولی مشاهده موارد سطحی و کوچک که در حال تغییر هستند باعث می‌شوند که شما به درمانی که در حال رخ دادن است امیدوار شوید.

یکی از مراجعه کنندگان به ما گفت، "من بیشتر از دو سال است که مشغول انجام کد شفابخش هستم. تمام مشکلات من درمان نشده‌اند ولی تقریباً در تمام بخش‌های زندگی مثل: فیزیکی، احساسی، روحی، ارتباطی و حتی در شغلم بهبود یافته‌ام. معمولاً وقتی کد را انجام می‌دهم به سرعت مشکلی را که من را آزار می‌داد کاملاً فراموش می‌کنم، حتی اگر شدت آن ۹ یا ۱۰ باشد! درمان گهگاه به کُندی و نامحسوس و گهگاه خیلی سریع و

محسوس انجام می‌شود ولی همیشه بنیادی و اساسی است."

با استفاده از کد شفابخش شما باید بتوانید مشکلات زندگی خود را درمان کنید، خواه این مشکلات فیزیکی، ارتباطی و یا مسائل مربوط به موفقیت یا عملکرد باشند. امیدواریم که سادگی و قدرت کد شفابخش به شما ثابت کند این سیستم درمانی که در این کتاب شرح داده شده حقیقتی بی تردید است. در بخش بعد شما را با ابزاری آشنا می‌کنیم که به شما کمک می‌کنند به صورت دقیق مشکلاتی که در " قلب" دارید یافته و تا حد زیادی تجربه شما را در کد شفابخش افزایش می‌دهد.

فصل یازدهم

استفاده از " ردیاب مشکلات قلب" برای تعیین دقیق مشکلات

همان‌طور که می‌دانید ریشه بسیاری از مشکلات که شما را آزار می‌دهند در خاطرات سلولی و زیر سطح هشیاری خودآگاه هستند. کد شفابخش قادر به دسترسی به آن مشکلات است. اگر بتوانید حداقل قسمتی از مشکل فعلی خود را دقیقاً معین کنید، کد شفا بخش کارش را سریع تر انجام می‌دهد.

من و تیمی از متخصصان به مدت شانزده سال برای ایجاد و توسعه ابزاری که "ردیاب مشکلات قلب" نام گذاری شده است وقت صرف کردیم که در نوع خود یکی از بهترین ابزارهای تشخیص و ارزیابی است که برای دسترسی و شناخت مشکلات " قلب"، که ریشه تمام مشکلاتی است که شما با آنها مواجه هستید ابداع شده است.

ما دریافته‌ایم که تمام مشکلاتی که افراد در زندگی خود با آنها روبرو هستند، مربوط به یکی (و یا بیشتر) از این دوازده گروه است. این دوازده گروه در زیر شرح داده شده‌اند، و"ردیاب مشکلات قلب" نتایج شما را در هر یک از این دوازده گروه اعلام می‌کند. بعد از توضیح دادن این گروه ها، به شما نشان می‌دهیم که چگونه کد شفابخش و ردیاب مشکلات قلب را در جهت درمان تمام جوانب زندگی خود، به کار ببرید.

در ادامه مروری بر دوازده گروهی که "ردیاب مشکلات قلب" آنها را ارزیابی می‌کند خواهیم داشت.

گروه #۱: **کینه جویی**

گروه# ۲: **اقدامات زیان بخش**

گروه# ۳: **باورهای غلط**

گروه# ۴: **عشق در مقابل خودخواهی**

گروه# ۵: **شادمانی در مقابل غمگینی/ پریشانی**

گروه# ۶: **آرامش در مقابل اضطراب/ ترس**

گروه# ۷: **بردباری در مقابل خشم/ ناامیدی/ نابردباری (بی صبری)**

گروه# ۸: **مهربانی در مقابل طرد کردن/ خشونت**

گروه# ۹: **خوبی در مقابل به اندازه کافی خوب نبودن**

گروه# ۱۰: **اعتماد در مقابل تحت کنترل در آوردن(محدودیت)**

گروه# ۱۱: **تواضع در مقابل غرور ناسالم/ تکبر/ تصور بازدارنده**

گروه# ۱۲: **خویشتنداری در مقابل از دست دادن کنترل**

در ادامه توضیح مختصری در مورد این گروه‌ها و علت حیاتی بودن آنها در امر درمان منبع مشکلات ارائه می‌دهیم.

سه بازدارنده

سه گروه اول سیستم کد شفابخش را گروه بازدارنده می‌نامیم. آنها را "بازدارنده" می‌نامیم زیرا آنها مانعی در برابر زندگی، سلامتی و شکوفایی هستند. برای درمان کامل، این سه بازدارنده باید برای همیشه حذف شوند، البته کلمه حذف کامل کمی اغراق آمیز به نظر می‌رسد و ممکن است هیچ یک از ما نتوانیم به آن دست یابیم، ولی مهم نیست. نود درصد یا قدری کمتر هم ما را به هدف خود می‌رساند.

گروه #۱: کینه جویی

بعد از سالها سخنرانی و آموزش در سراسر دنیا به صراحت به این پی برده ام که در پس هر مسئله جدی مربوط به سلامت، یک مشکل در رابطه با کینه جویی وجود داشته است. سال‌ها بعد دکتر بِن را ملاقات کردم، او در سراسر دنیا سخنرانی می‌کرد، و اظهار می‌داشت " هرگز بیمار سرطانی را ندیده ام که مشکل کینه جویی نداشته باشد!" کینه جویی در اولین گروه جای گرفته، زیرا بسیار حیاتی و مهم است. آن در عبادت خدا تنها موضوعی است که حضرت مسیح دو بار مورد خطاب قرار می‌دهد. به تجربه دریافته‌ایم هر فردی که مشکلی در یکی از یازده گروه دیگر دارد، تقریباً همیشه یک مشکل مرتبط با کینه جویی هم دارد.

کینه‌جویی معمولاً به صورت خشم یا رنجش و یا عدم تمایل با شخص خاصی بودن آشکار می‌شود. مهم نیست آن را چه می‌نامید، آن می‌تواند شما را از بین ببرد.

بسیاری از افراد که از کینه جویی خود آگاه هستند، مایل به رهایی از آن نیستند، زیرا آنها احساس می‌کنند که در این صورت باید مجرمی که مرتکب جنایتی شده، مورد عفو و بخشش قرار دهند. این افراد به شدت در مورد بخشش دچار سوء تفاهم شده‌اند. بخشش به منزله نفع شخصی روشنفکرانه است. بخشش من را از فرد مظنون رهایی می‌بخشد. تا زمانی که من از بخشش امتناع کنم، به او متصل هستم، و هر چه این روند ادامه پیدا کند، بیشتر با او به پرتگاه نزدیک می‌شوم.

غالباً افرادی که من از بخشش آنها خودداری می‌کنم، به هیچ وجه از عدم بخشش من دچار رنج و عذاب نمی‌شوند. آنها حتی یک لحظه هم به آن فکر نمی- کنند. در نتیجه کینه جویی فقط به من آسیب می‌رساند.

با این وجود، بسیاری از مردم برای دهه‌ها سعی کرده‌اند که فرد مقابل را مورد عفو و بخشش قرار دهند، ولی در این کار موفق نشده‌اند.

گروه# ۲: اقدامات زیان بخش

رفتارهای مخرب شاید بزرگترین مقوله‌ای است که هر سال متخصصان و مشاوران به آن می‌پردازند و شامل مسائل مربوط به وزن، رژیم و ورزش و تمام اعتیادها می‌شود. به علت اینکه رفتارها حاصل مسائل مربوط به " قلب" هستند (همان‌طور که در راز#۷ گفته شد:"زمانی که قلب و ذهن وارد جدال می‌شوند، قلب پیروز است")، و این نوع رفتارها در واقع سودمند هستند زیرا مانند " سیگنال‌های هشدار دهنده‌ای" هستند که تعیین می‌کنند ما در کجا مشکلاتی داریم که نیاز به درمان دارند.

نکته جالب توجه در مورد رفتارها این است که بسیاری از آنها نه صحیح و نه غلط هستند. چیزی که باعث زیان بخش بودن رفتار می شود، علت انجام آن است و نه کاری که انجام شده است. به طور مثال، در این لحظه که من مشغول نوشتن این مطالب هستم، روز تولد من است، و قصد دارم که یک میلک شیک شکلاتی خانگی با خامه و بستنی وانیلی بخورم؛ در واقع بی صبرانه منتظر آن هستم. آیا خوردن یک میلک شیک در روز تولدم یک رفتار مخرب است؟ قطعاً نه. این زمانی است که من باید جشن بگیرم و خوشحال باشم. در حقیقت، باقی ماندن در رژیم غذایی آن هم در چنین روزی و در حالی که تمام خاطرات سلولی من خوردن کیک و بستنی در سال‌های زیاد را به یاد می‌آورند، می‌تواند برای من بیشتر استرس‌زا باشد. آن روی سکه این است که اگر من یک میلک شیک شکلاتی را برای یک دلیل مخرب و ویرانگر می‌خورم، ممکن است یک روز کاری بد داشته‌ام و قصد دارم با خوردن آن میلک شیک غم و اندوه هایم را فراموش کنم؛ و یا شاید هر روز میلک شیک‌های شکلاتی می‌خورم، هر چند که می‌دانم آن برای سلامتی من مضر است. چنین رفتارهایی در یک زمان به دلایل درست انجام می‌شوند، و در زمان‌های دیگر به دلایل غلط انجام می‌شوند. به عبارت دیگر، چنین رفتار مشابهی می‌تواند سالم یا مخرب باشد.

البته برخی رفتارها همیشه ناسالم هستند، مانند تجاوز جنسی، سوء استفاده و بدرفتاری با یک کودک، و یا دزدی و غیره. گرچه این گونه رفتارها هرگز به منزله ریشه مشکلات

شخص تلقی نمی‌شوند، آنها در واقع همیشه یک نشانه از خاطرات سلولی مخرب هستند.

آگاهی از این که من رفتارهای مخربی را انجام می‌دهم به منزله یک چراغ هشدار دهنده است که حاکی از این است که خاطرات سلولی وجود دارند و باید مورد توجه قرار گرفته و درمان شوند.

تمام رفتارهای مخرب به یکی از این دو گروه تقسیم می‌شوند: **حفاظت از خود و ارضاء نفس.**

وقتی همسرم به مدت دوازده سال اول ازدواج ما دچار افسردگی بود، هر دو این رفتارها را داشت. او هر روز نان شیرینی شکلاتی درست می‌کرد و به اتاق خواب رفته و در را از پشت قفل می‌کرد و مشغول به خوردن آنها می‌شد. نان شیرینی شکلاتی مثال خوبی برای ارضاء نفس است، در حالی که قفل کردن در نشانه حفاظت از خود است. این گونه رفتارها نمونه‌های روشن و واضح هستند ولی تشخیص بیشتر رفتارها چندان آسان نیست، در واقع بسیاری از اعمال و رفتارهایی که مردم معتقدند سالم هستند توسط ناخودآگاه، خاطرات سلولی مخرب تحریک می‌شوند.

ما ارضاء نفس و حفاظت از خود را دو سبک واکنشی اقدامات زیان بخش می‌نامیم. اما واکنش‌های آنها نسبت به چیست؟ اغلب مردم فکر می‌کنند که این واکنش‌ها نسبت به شرایط موجود مانند، مشکلات مالی، ناسازگاری در رابطه یا سرخوردگی شغلی است. گرچه این موارد ممکن در ایجاد استرس در زندگی ما نقش داشته باشند اما علت اصلی نیستند. واکنش مخرب در واقع عکس العملی است به یک خاطره سلولی که دوباره فعال شده و شامل دروغی در مورد زندگی شما است. در مورد همسر من و افسردگی او هم دروغهای مشترکی وجود داشت که مثل بیشتر مردم بدون اینکه خود متوجه آن باشد آنها را باور کرده بود: " من به اندازه کافی خوب نیستم"، "مردم به من آسیب می‌رسانند"، " زندگی من ناامید کننده است "، "همه از من بهتر هستند "، " نمی‌توانم به هیچ کس اعتماد کنم "، " تنها آرزویم برای سلامت عقلی این است که اوضاع و احوال خود را به بهترین نحو ممکن کنترل کنم." همسرم به این نتیجه رسیده بود که خود را در اتاق پنهان کند و با

خوردن نان شیرینی شکلاتی خود را تسلی دهد. ممکن است شما هم یکی از افرای باشید که به چنین دروغ‌های مشابهی، در صورت داشتن رفتارهای مخرب، اعتقاد داشته باشید، ولی ناامید نشوید. ما ایمان داریم که راه حل هم اکنون در دست‌های شما است.

گروه# ۳: باورهای غلط

همان‌طور که قبلاً گفته شد، تحقیق دکتر بروس لیپتون حاکی از این است که، چیزی که باعث بیماری ما می‌شود ۱۰۰ درصد مواقع استرس است که آن به علت داشتن باوری غلط در مورد خودمان، زندگی مان و یا افرادی دیگر به وجود می‌آید. این باورها در لحظه‌ای باعث ترس و نگرانی ما می‌شوند که در حقیقت در آن موقع ما نباید این احساس‌ها را داشته باشیم، و استرس و بیماری فقط ترسی است که عینی و فیزیکی شده است.

شما قادر به درمان هرگونه مشکلی در زندگی خود هستید، برای ادامه زندگی خود به طور مؤثر فقط از کد شفابخش استفاده کنید و باورهای غلط خود را درمان کنید. باورهای غلط همانند تومورهایی درون خاطرات سلولی ما هستند که باعث سرایت بیماری و ناخوشی در سراسر زندگی ما می‌شوند. آنها ایستگاه‌های رادیویی هستند که در مورد ما به طور دائم شعار منفی در گوش‌های ما پخش می‌کنند. ما بعد از سال‌ها شنیدن این دروغ‌ها و ناتوان از تغییر کانال، کم کم شروع به باور آنها و نقش آفرینی طبق آنها می‌کنیم.

ما همیشه کاری را که به آن باور داریم، انجام می‌دهیم و هر کاری که انجام می‌دهیم به علت چیزی است که آن را باور داریم. اگر باورهای شما صحیح هستند، احساس‌ها، افکار و رفتار شما هم سالم هستند. اگر شما مشغول انجام دادن کاری، فکر کردن و یا احساس چیزی هستید که مایل به انجام آن نیستید، همیشه به خاطر چیزی است که به آن باور دارید. اگر باورهای خود را تغییر دهید، افکار، احساس‌ها و اعمال شما هم به طور خودکار تغییر می‌یابند.

همان‌طور که در راز#۵ توضیح دادیم، باورهایی که نیاز به تغییر بیشتری دارند، توسط ذهن ناخودآگاه در برابر تغییر محافظت می‌شوند، زیرا آنها به عنوان یک هشدار ۹۱۱

محسوب می‌شوند و باعث حفاظت از ما در برابر اتفاق‌های زیان بخشی که ممکن است دوباره رخ دهند، می‌شوند. به همین دلیل است که مردم یک عمر را صرف تلاش در جهت تغییر باورهای خود می‌کنند، اما تنها اندکی موفق به انجام این کار می‌شوند. این نوع تغییر در سی سال گذشته خلاصه یک اصطلاح معروف به نام" شکستن چرخه" است.

سیستم اصلی شفا

گروه #۴ شروع چیزی است که ما آن را" سیستم اصلی شفا" نام نهاده‌ایم. همان گونه که سه گروه بازدارنده برای حذف زباله‌های ذهنی ما ایجاد شده‌اند، نُه گروه اصلی نیز برای کاشتن دانه‌هایی که خود به تدریج در زندگی، تندرستی، و رفاه و آسایش رشد می‌کنند، طراحی شده‌اند. یک خانه سالم فقط توسط عدم وجود زباله، خاک، و یا درهم ریختگی مشخص نمی‌شود. آن بر اساس زندگی که در داخل آن جریان دارد مشخص می‌شود. شادی که در آن جریان پیدا می‌کند. آرامشی که واقعاً آن را به یک مکان استراحت تبدیل می‌کند. مهربانی که باعث توجه و دلگرمی نسبت به یکدیگر در خانه می‌شود. به عبارت دیگر، یک مکان دوست داشتنی که قلب‌های افرادی که در آنجا زندگی می‌کند و یا به آنجا می‌روند را دگرگون می‌کند.

هر یک از گروه‌های اصلی بر روی یک فضیلت که باید نصب و جایگزین شود، کار می‌کند، در واقع باورهای غلط و احساس‌های منفی باید تغییر کرده و جای خود را به این فضایل بدهند. در کتاب راهنمای کدهای شفابخش، توضیحات بیشتری در مورد احساس‌ها و باورهای منفی ارائه داده‌ایم. همچنین ردیاب مشکلات قلب در شناسایی این مسائل به شما کمک می‌کند.

همچنین یک سیستم بدن در هر گروه وجود دارد. هر عضو بدن، هر غده، و هر استخوان در یکی از این نُه گروه جای گرفته‌اند. از زمان پیدایش کدهای شفابخش، سیستم اصلی شفا بسیاری از مراجعه کنندگان ما را شگفت زده و خوشنود کرده است. آن یک همبستگی بین مسائل فیزیکی و غیرفیزیکی است که به یکدیگر مرتبط هستند. این بدان

معنی است که در صورتی که شما یک احساس منفی دارید و قادر به شناسایی هیچ مشکل فیزیکی مرتبط با آن نیستید، می‌توانید به گروه اصلی که شامل احساس منفی فوق است رفته و سیستم‌های بدن و اندام‌هایی که به احتمال زیاد توسط آن احساس منفی تحت تأثیر قرار گرفته‌اند را پیدا کنید. از طرف دیگر، اگر تنها چیزی که در مورد مشکل خود می‌دانید، مشکل در غده فوق کلیوی است و آن را پزشک معالج شما تشخیص داده، می‌توانید به گروهی که غده فوق کلیوی در آن قرار دارد رفته و دریابید که چه باور غلطی باعث ایجاد این مشکل در زندگی شما شده است.

در کتاب راهنمای کدهای شفابخش[۱]، می‌توانید علائم بیماری‌های خود را در انتهای کتاب مشاهده کنید و گروهی که علائم بیماری‌ها در آن جای گرفته را یافته و برای درمان آنها کدهای متعلق به هر یک را انجام دهید. این کدها علائم بیماری خاصی را مورد هدف قرار می‌دهند و بسیار قوی هستند.

فردی که از مشکل کمبود خودباوری و عزت نفس رنج می‌برد، از طریق کدهای شفابخش دریافت که عزت نفس پایین مربوط به مشکلات مربوط به هورمونی و غده‌ای می‌شود. گرچه او هیچ علائمی در این زمینه نداشت، آن را بررسی کرد و دریافت که استرس ناشی از عزت نفس پایین برای چندین دهه او را تحت کنترل خود در آورده است. با تشخیص زودهنگام مشکلات فیزیکی مربوط به هورمونی و غده‌ای که او با استفاده از کدهای شفابخش به آنها پی برد، پرداختن به این مسائل را بسیار راحت‌تر کرد.

گروه# ۴: عشق در مقابل خودخواهی

عشق فضیلتی است که تمام فضایل دیگر از آن سرچشمه می‌گیرند. از حضرت عیسی پرسیدند،" آیا در این جهان چیزی وجود دارد که مهمترین باشد؟" و پاسخ او این بود، " قطعا. عشق." و در ادامه گفت" اگر شما عشق بورزید در واقع همه کار انجام داده اید." اگر شما عشق فراوانی در وجود خود و بیرون داشته باشید، معمولاً همه چیز خوب پیش

---

۱ کدهای علائم بیماری ها در کتاب" راهنمای کدهای شفابخش"، ترجمه مهدی مروی

می‌رود. اگر شما در درون و بیرون خود عشق دریافت کنید، همه چیز به سرعت درمان می‌شود.

عشق مهم‌ترین فضیلت در بین گروه‌ها است. این بسیار مهم است، چون این کلمه در مورد هر چیزی که به نظر می‌رسد، به کار می‌رود."من عاشق شکلات هستم" ،"من عاشق این شلوار هستم" ،"من عاشق بیسبال هستم،" و عشق‌های بسیاری از این قبیل. اغلب کلمه "عشق" به گونه‌ای استفاده می‌شود که در واقع نقطه مقابل آن را که در حقیقت خودخواهی است، توصیف می‌کند. عشق واقعی به منزله رهایی از نیازها و هوس‌های من و انجام دادن کاری است که در واقع برای خودم و دیگران بهتر است. این یکی از چیزهای مهم و اساسی است که ما را از حیوانات که طبق غریزه عمل می‌کنند، جدا می‌سازد.

مشکل در این جا است که اکثر ما دل مشغولی‌های خود را داشته و یا در بند خاطرات مخرب خود هستیم و اغلب اوقات فرصتی برای عرضه عشق به دیگران نمی‌یابیم.

عشق به منزله داشتن رابطه جنسی نیست. به این دلیل این را می‌گویم که بزرگ‌ترین تصور غلط در جامعه ما این مورد است.

اعتیاد به تلویزیون، اینترنت، ورزش، و یا حتی کتاب‌های خوب می‌تواند به عنوان جایگزینی عشقی باشد و مانعی در ایجاد عشق و محبت سالم و واقعی و روابط صمیمی نسبت به خانواده و همسر و فرزندان باشد.

خودخواهی نقطه مقابل عشق است که باعث می‌شود ما بیم و هراس را بیشتر از عشق برگزینیم. وقتی که بیم و هراس را انتخاب کنیم احساس‌های منفی، الگوهای فکری منفی و رفتارهای منفی آماده‌اند که زندگی رؤیایی ما را از بین ببرند. در نتیجه سرمنشأ تمام مشکلات ما نداشتن عشق است. سیستم *غده ای/ هورمونی یا درون ریز در سیستم بدن*، مربوط به گروه عشق می‌شوند. همان‌طور که هر پرهیزکاری و فضیلتی از عشق سرچشمه می‌گیرد، هر چیز منفی هم از خودخواهی سرچشمه می‌گیرد، بنابراین سیستم غدد درون ریز یک بخش حیاتی هر بیماری و ناخوشی شناخته شده است. در مقایسه با کینه جویی که نتیجه خود خواهی یا فاقد عشق بودن است، کینه جویی جزءثانویه گروه عشق است،

زیرا کینه جویی از خودخواهی و یا فاقد عشق بودن نشأت می‌گیرد.

انجام کدهای شفابخش بر روی این گروه باعث درمان مشکلات مربوط به عشق، خودخواهی و غدد درون ریز می‌شود. در این جا دوباره خاطر نشان می‌کنم که تمرکز کد شفابخش فقط بر روی خاطره سلولی، باور غلط و احساس منفی است و هیچ ناخوشی و بیماری را مورد هدف قرار نمی‌دهد.

گروه# ۵: شادمانی در مقابل غمگینی/ پریشانی

شادمانی غالباً یکی از ساده‌ترین گروه‌ها برای تعیین این که آیا شخص با مشکلات " قلبی" مخرب سروکار دارد یا نه، است. شادی یکی از فریب دهنده‌ترین چیزهایی است که در زندگی مدرن وجود دارد. هر فردی دوست دارد که مردم فکر کنند او شاد و خوشحال بوده و اوضاع بر وقف مراد او است، در نتیجه او نقاب شادی بر صورت می‌زند.

با وجود این حضور و یا عدم حضور شادی واقعی نشانه بسیار خوبی است که مشخص می‌کند در ذهن ناخودآگاه افراد چه می‌گذرد. شادمانی اولین چیزی است که در هنگام بروز مشکلات فیزیکی و غیر فیزیکی ناپدید می‌شود. بیشتر مردم شادی واقعی را با خوشبختی و رضایت اشتباه می‌گیرند، ولی در تجربه ما، خوشبختی و رضایت بستگی به شرایط ما دارد، اگر اوضاع خوب پیش رود احساس خوبی داریم ولی اگر اوضاع خوب پیش نرود و انتظارات ما برآورده نشوند آزرده خاطر می‌شویم.

شادی، از طرف دیگر، مانند یک گُل کمیاب است. آن بدون توجه به شرایط موجود گُل می‌دهد. شادمانی واقعی در زمین عشق شکوفا می‌شود. هر جا که عشق هست شادمانی هم هست. همیشه عدم عشق منجر به فقدان شادمانی می‌شود.

عضو مرتبط بدن با گروه شادمانی *پوست (سیستم پوششی/ جلدی)* است که گسترده‌ترین عضو بدن است. در طی سالها مشاوره و درمان به ندرت مراجعه کننده افسرده و پریشان را به یاد می‌آورم که نوعی از مشکل پوستی را نداشته باشد. غمگینی و پریشانی ریشه‌ای در خاطرات سلولی هستند و دروغ این خاطرات سلولی این است که " زندگی ناامید کننده است" و این به خاطر اتفاقاتی است که در گذشته فرد رخ داده است.

گروه# ۶: آرامش در مقابل اضطراب/ ترس

آرامش بهترین نشانه سلامت " قلب" یعنی، (ذهن/ وجدان/ روح) است. چرا؟ زیرا آن تنها یکی از نُه فضیلتی است که شما نمی‌توانید برای خَلق بیشتر آن تلاش کنید. در واقع آن نتیجه فطری یک" قلب" عاشق است.

آرامش توسط ترس مختل می‌شود و ترس خود منشأ تمام احساس‌های منفی است. غمگینی، بی صبری، مشکل در اعتماد به دیگران، رفتارهای زیان بخش، و افراط و زیاده روی همه از ترس نشأت می‌گیرند. ترس واکنشی به درد و رنج است. گرچه همه ما درد و رنج را تجربه کرده‌ایم ولی برخی عشق را انتخاب می‌کنند و برخی تسلیم ترس می‌شوند، این انتخاب با توجه به مواردی است که در " قلب" ما نقش بسته است. همان‌طور که گفته شد وقتی " ذهن" و " قلب" به جدال می‌پردازند، " قلب" پیروز می‌شود. حتی اگر انتخاب خودآگاه و عقلانی شما عشق باشد، در صورتی که محرک ناخودآگاه ترس باشد، ترس پیروز خواهد شد و آرامش شما را از بین می‌برد.

وقتی برای اولین بار سخنرانی دکتر جانسون در مورد دستگاه گوارش را شنیدم بسیار هیجان زده شدم. در واقع، من نمی‌دانستم که هر گونه بیماری و ناخوشی به طریقی از سیستم گوارشی سرچشمه می‌گیرد. با درک این موضوع، می‌توان به این نتیجه رسید که ترس عاملی است که باعث ایجاد مشکلاتی در دستگاه گوارش می‌شود، زیرا ترس در واقع باعث ایجاد همه احساس‌ها و باورهای منفی می‌شود.

به منظور اجتناب از هرگونه سردرگمی، دوباره به گروه عشق بر می‌گردیم، زیرا در آنجا ما بیان نمودیم که تمام بیماری‌ها و ناخوشی‌های مربوط به انسان مربوط به سیستم غدد درون ریز است. این هیچ گونه مغایرتی با آنچه که در اینجا در مورد دستگاه گوارش بیان داشتیم، ندارد. هر دو آنها به صورت شگفت‌انگیزی با یکدیگر هماهنگ می‌شوند. سیستم غدد درون ریز اولین سیستم در بدن است که توسط خاطرات سلولی ما تحت تأثیر قرار می‌گیرد و در ابتدا تمایل دارد که دستگاه گوارش را تحت تأثیر قرار دهد؛ از آنجا هرگونه مشکلی می‌تواند با توجه به ضعف فیزیکی ما ایجاد شود.

عشق در نهایت منبع سلامتی است، و متقابلاً سیستم غدد درون ریز اولین مهره مشکلات مربوط به سلامتی است. اگر اولین مهره هیچ وقت واژگون نشود، بیماری و ناخوشی نمی‌تواند به راحتی در بدن شما خانه کند. به همین ترتیب، خودخواهی که نقطه مقابل عشق است، چیزی است که باعث می‌شود ما ترس را به جای عشق برگزینیم. وقتی که ترس انتخاب می‌شود، احساس‌های منفی، الگوهای فکری و رفتاری خود عواملی هستند که مانع تحقق اهداف و زندگی دلخواه ما می‌شوند.

توجه داشته باشید که دقت به علائم هشدار آرامش/ اضطراب در موقعی که با یک مسئله مربوط به " قلب" که دوباره فعال شده است، بسیار مهم است. حتی آرامش حقیقی بیشتر از (گروه) شادی، در شرایط ضمنی و تصادفی پایدار است.

برای هر موضوعی که قصد دارید به آن بپردازید، به متغیرهای مختلف، جنبه‌ها، و راه کارها فکر کنید، و هنگامی که حالت‌ها و امکانات مختلف را تصور می‌کنید، میزان آرامش خود را مورد بازبینی قرار دهید. اغلب بهترین راه کار در جایی است که آرامش بیشتری را تجربه کنید.

متأسفانه بسیاری از مردم با تن در دادن به ترس، آرامش حقیقی را با آن اشتباه می‌گیرند. من در بیشتر زمان‌ها در زندگی خود احساس کرده ام که مجبور به دنبال کردن یک حرفه خاص و یک راه خاص برای انجام آن بوده‌ام، اما به دلایل مختلف هیچ گامی برنداشته و اقدامی در انجام آن نکرده‌ام. دلایل من برای انجام ندادن آن شامل امور مالی، روابط، و یا شاید مسائل مربوط به سلامت می‌شدند. اکنون که من نشسته و این کتاب را مطالعه می‌کنم، تصمیم می‌گیرم که این راهکار را با" نشانگر آرامش" خود آزمایش کنم. وقتی که من در مورد انجام آنچه که در طول تمام زندگی خود آرزوی انجام آن را داشتم فکر می‌کنم، بلافاصله احساس ترس می‌کنم، و زمانی که به آن فکر نمی‌کنم، احساس بهتری در من ایجاد می‌شود. این احساس آرامش (که در اثر تغییر تمرکز من از انجام آرزوی خود و تسکین یافتن ترس) ممکن است منجر به سردرگمی و اشتباه گرفتن من با

آرامش حقیقی شود. به احتمال خیلی زیاد دلیل این احساس ترس در زمانی که در مورد انجام کاری که همیشه آرزوی انجام آن را داشته ام فکر می‌کنم، داشتن احساس‌ها و باورهای ناسالم " قلب" است که به من می‌گوید،" من نمی‌توانم این کار را انجام دهم،" یا" من به اندازه کافی ماهر نیستم،" یا" دیگران می‌توانند موفق شوند، اما من نمی‌توانم."

به این صورت خاطرات سلولی مخرب می‌توانند این گونه مسائل را در زندگی به ما تحمیل کنند، بنابراین درک تفاوت‌ها بسیار مهم است. کاری که من باید انجام دهم این است که بر روی آن مسئله ترس با کد شفابخش کار کنم و سپس با استفاده از" نشانگر آرامش" آن را آزمایش کنم. آن ترسی که من با فکر کردن در مورد آرزوی خود احساس می‌کردم، خود دلیلی است که من باور یا احساس ناسالمی دارم که باید درمان شود. عدم ترس بخشی از" نشانگر آرامش" نیست؛ آنچه که شما باید احساس کنید *وجود آرامش* است.

به‌طور کلی، اگر استفاده از " نشانگر آرامش" آرامش را به ارمغان می‌آورد، معمولاً به این معنی است که،" آن کار را انجام دهید." اگر نشانگر" نَه" باشد، در آن حالت آنچه که معمولاً تجربه می‌شود ترس، خشم، و یا غم و اندوه نیست، اما فقط چیزی است که مردم معمولاً آن را به این صورت توصیف می‌کنند:" من فقط در مورد آن آرامش ندارم." اگر شما از آنها بپرسید که،" آیا شما احساس ترس، خشم، و یا غم و اندوه می‌کردید؟ "، پاسخ آنها این است که،" نَه، من فقط در مورد آن آرامش نداشتم." این مسئله نسبت به حس کردن هیجان ها/ احساس‌های منفی شدید متفاوت است. هنگامی که شما احساس‌های منفی شدید را تجربه می‌کنید، آن تقریباً همیشه یک شاخصی برای وجود داشتن مشکلات مربوط به " قلب" است که آنها با توجه به مشکل فوق باید درمان شوند.

گروه# ۷: بردباری در مقابل خشم/ ناامیدی/ نابردباری(بی صبری)

بردباری یکی از مسائل و گروه‌هایی است که بسیار ناچیز شمرده شده است. به دلایل خاصی ما تمایل داریم بی صبری را در یک گروه کاملاً متفاوت از احساس‌ها و هیجان‌های منفی دیگر قرار دهیم.

با این حال، بی صبری به طور قطع در زندگی یک شخص گستره عظیمی دارد. شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند ما خشنود و راضی نیستیم. شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند ما قانع نیستیم. تقریباً همیشه نشانه‌ای وجود دارد که حاکی از این است که ما خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم و این می‌تواند ما را به مسیر اشتباه برده و باعث سردرگمی ما شود. مقایسه خود با دیگران منجر به این می‌شود که یا احساس خودکم بینی (حقارت) و یا برتری کنیم،که هر یک از این دو وحشتناک هستند و نه تنها منجر به استرس می‌شوند، بلکه عامل بسیاری از مشکلات مربوط به سلامتی نیز هستند. علائم تشخیص این دو مورد: احساس‌های رنجش، ناامیدی،خشم و یا ناامنی و تزلزل است. سیستم بدن در این گروه، *سیستم ایمنی* است.

همان‌طور که در ابتدای کتاب بیان شد، چیزی در این سیاره زمین وجود دارد که قادر به درمان هر مشکلی است که شما با آن روبرو هستید، و آن *سیستم‌های ایمنی و شفای بدن* شما است. ما دریافته‌ایم که این سیستم‌های ایمنی و شفا، به طور مستقیم توسط *خشم و بسیاری از عوامل آن* و همچنین یک *باور ناسالم* مثل" همین حالا باید چیزی به نفع من تغییر کند تا حالم خوب شود." غیرفعال می‌شود. به طور شگفت آوری، زمانی که خاطرات سلولی مربوط به خشم، مقایسه، و نارضایتی برطرف می‌شوند، بیماری‌های جسمی به گونه‌ای چشمگیر شفا می‌یابند؛ در واقع این روند به علت فعال شدن سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌شود.

یکی از دوستان من کمی در این مورد دچار شک و تردید شد و از من پرسید،" من فکر می‌کردم که ترس عامل واکنش استرس‌زای جنگ یا گریزی است که سیستم ایمنی

بدن را غیر فعال می‌کند." او کاملاً درست می‌گفت. بنابراین، چگونه این دو احساس می‌توانند با یکدیگر هماهنگ شوند؟

هر احساس و هیجان منفی، از جمله بی صبری و خشم، در اصل از ترس نشأت می‌گیرد. به نظر می‌رسد که خشم نشانه‌ای است مبنی بر این که ترس به اندازه کافی در زندگی شخصی رخنه کرده تا سیستم ایمنی بدن را غیر فعال کند. شما نمی‌توانید خاطرات سلولی خشم را بدون در نظر گرفتن ترس برطرف کنید؛ البته لازم نیست که این کار را به صورت خودآگاه انجام دهید. کد شفابخش این کار را به صورت خودکار برای شما انجام می‌دهد. هنگامی که فردی به مسائل مربوط به بردباری و خشم خود می‌پردازد، دقیقاً مانند تمام مسائل دیگر، سیستم ایمنی او به شیوه‌ای شگفت‌انگیز فعال می‌شود.

ممکن است که شما هرگز ارتباطی بین مسائل جسمی و احساسی در یک گروه خاص مشاهده نکنید. مهم نیست که مشکلات شما و ارتباط آنها با هم چه صورت هستند، اگر شما در ابتدا به مدت دوازده روز بر روی یکی از این دوازده گروه کار کنید و بعد روی آن گروه‌ها و مشکلاتی که شدت بیشتری دارند تمرکز کنید (همان‌طور که اشاره شد بوسیله ردیاب مشکلات قلب)، درمان شما بطور قابل پیش بینی و پایدار رخ خواهد داد. در واقع چیزی در ساختار کد شفابخش وجود دارد که هر مشکلی که نیاز به درمان داشته باشد، بدون اینکه ما متوجه آن شویم شفا می‌دهد. چه آرامشی!

گروه# ۸: مهربانی در مقابل طرد کردن/ خشونت

گروه مهربانی برای بیشتر مردم یکی از مهم‌ترین موارد است، به خصوص افرادی که تجربه ناراحتی غیر فیزیکی عمیقی در زندگی خود داشته‌اند. یک شخص خودخواه که به جای برگزیدن عشق تحت تأثیر ترس است، به خاطر احساس عدم پذیرش و ناراحتی خود، مستعد طرد کردن و مورد خشونت قرار دادن افراد دیگر است. این مخرب‌ترین تجربه‌ای است که یک شخص می‌تواند در زندگی خود داشته باشد.

بدین ترتیب جای هیچ تعجب نیست که سیستم بدن که بیشتر تحت تأثیر عدم پذیرش است *سیستم عصبی مرکزی* باشد. در حالی که به نظر می‌رسد خاطرات سلولی ما مکانیزم کنترل برای درمان هر سلول بدن باشد (راز#۳ را مشاهده کنید)، سیستم عصبی مرکزی باید به عنوان مکانیزم کنترل در مورد تمام عملکردهای دیگر مورد توجه قرار گیرد.

میلیون‌ها سیگنال که فعالیت‌ها و حرکات بدن را به طور خودآگاه و ناخودآگاه هماهنگ می‌کنند، توسط سیستم عصبی مرکزی کنترل می‌شوند. دو بخش مهم بدن هسته اصلی سیستم عصبی مرکزی را تشکیل می‌دهند: *مغز و نخاع*. در واقع عدم پذیرش، بیشترین آسیب را به سیستم اصلی کنترل بدن وارد می‌کند.

بسیاری از مردم بر این باورند که وقتی در سیستم عصبی اختلالی ایجاد شود، در نتیجه عملکرد بدن نیز مختل می‌شود. بنابراین، تنها چیزی که به طور مستقیم سیستم عصبی مرکزی را شفا می‌بخشد محبت و مهربانی است.

گروه# ۹: خوبی در مقابل به اندازه کافی خوب نبودن

برای برخی از افراد گروه خوبی به عنوان گروه مشکل اصلی شناخته می‌شود، به خصوص افرادی که سوء استفاده احساسی، و کمال‌گرایی را تجربه کرده‌اند. گناه، شرمساری و ترس در این جا موارد بسیار بزرگ و ویرانگری تلقی می‌شوند. این همیشه در زندگی برای من مشکلی بزرگ بوده زیرا من در در خانه‌ای دوست داشتنی بزرگ شدم ولی نه با یک دین قانون گرا.

علاوه بر پریشانی احساسی، این احساس‌ها بدن ما را در وضعیت استرس عظیمی قرار می‌دهند. بسیاری از مردم که مشکلات آنها در رابطه با این گروه است کمال‌گرا هستند. این به نظر یک نیرنگ می‌رسد، زیرا بسیاری از افراد که با کمال‌گرایی دست و پنجه نرم می‌کنند فکر می‌کنند که آن در واقع یک ویژگی خوب و قابل تحسین است، که این شبیه اعتیاد به پرکاری است. افرادی که زیاد کار می‌کنند و اعتیاد به پرکاری دارند، اغلب برای

آن مورد تحسین قرار می‌گیرند، بنابراین بسیار دشوار است که دریابیم این رفتار واقعاً ناسالم است.

دستگاه تنفسی عضو مربوط به گروه خوبی است. هنگامی که شخصی ترس،گناه و شرمساری را تجربه می‌کند رایج‌ترین واکنش فیزیکی، مشکل در نفس کشیدن است. مراجعه کننده‌ای داشتم که با انجام کدهای شفابخش سرطان سینه خود را درمان کرده بود، که در نوع خود بی نظیر بود. سالها او قادر به تنفس عمیق نبود، گرچه تحت درمان‌های زیادی هم قرار گرفته بود. از آنجا که او می‌دانست تنفس عمیق نقش حیاتی در رابطه با سلامتی دارد سعی در درمان خود داشت و کتاب‌های زیادی در این مورد خوانده بود و تکنیک‌ها و ورزش‌های خاصی نیز انجام داده بود، او حتی رژیم‌های غذایی خاص هم امتحان کرده بود ولی هیچ کدام از این روش‌ها تأثیری در درمان او نداشتند. درست چند سال بعد از گذشت مشکل تنفس، او دچار سرطان سینه شده بود.

او شروع به انجام کد شفابخش کرد و متوجه شد که بزرگ‌ترین مشکل خود در گروه خوبی است. برای دومین بار که روی آن مشکل کار می‌کرد، متوجه شد که آن مسئله کاملاً درمان شده است و بعد از آن مشکل تنفس او برطرف شد به گونه‌ای که ناخواسته نفس‌های عمیق و طولانی می‌کشید. بدن او این کار را به طور غیرارادی انجام می‌داد. از آن زمان تا کنون، او بدون هیچ مشکلی عمیقاً نفس می‌کشد. او بسیار هیجان زده و خوشحال است و در یک نمایش رادیویی که دعوت شده بود گفت، "زمانی که بیماری سرطان من شروع به بهبودی کرد، باورم به کد شفابخش بیشتر شد."

گروه# ۱۰: اعتماد در مقابل تحت کنترل در آوردن(محدودیت)

عشق بدون اعتماد هیچ معنایی ندارد. بدون اعتماد ما همیشه یک دیوار حفاظتی و خودخواهی داریم که مانع عشق حقیقی است. اگر اجازه دهیم که این دیوار فرو بریزد، رویدادهای حیرت‌آوری رخ می‌دهند. آن موانعی که باعث می‌شوند مایل باشیم از خود

محافظت کنیم و اعتماد نکنیم چه هستند؟ **ترس** آیا افرادی مانند حضرت مسیح، گاندی، آبراهام لینکن یا مادر ترزا که به همه مردم اعتماد می‌کردند هرگز شاهد اتفاقات ناگوار در زندگی خود نبودند که باعث شود از خود محافظت کنند؟ البته که بودند. اگر سرگذشت این افراد را بخوانید در می‌یابید که زندگی آنها سرشار از انتقادهای شدید، ظلم و جور، تهمت و افترا بوده است. این‌ها مواردی است که باعث می‌شوند بیشتر مردم درها را بر روی قلب خود ببندند. هنگامی که درها بسته شوند ما تمایل به روشی برای ادامه زندگی داریم که پایه و اساس هر چیز مخرب است، و آن" کنترل" نامیده می‌شود. خواه در روابط، تندرستی و یا شغل، کنترل بیش از حد معمولاً منجر به مرگ تدریجی می‌شود.

همان‌طور که در راز#۴ و در مورد سرگذشت من و تریسی و ازدواج ما بیان شد، در آن زمان ما کاملاً آمادگی داشتیم که یک زندگی عالی، شاد، و بدون هر گونه استرس را با هم آغاز کنیم، ولی کمتر از یک سال بعد هر دو خواستار طلاق بودیم. شاید دلیل اصلی این اتفاق این بود که هر یک از ما" تصویر" متعلق به خود را در مورد خواسته خود از ازدواج داشتیم، و عمدتاً به طور ناخودآگاه سعی می‌کردیم با کنترل طرف مقابل تصویر خود را به واقعیت تبدیل کنیم. اما به دلیل اینکه تصویر تریسی با تصویر من و بالعکس تطابق نداشتند، این طرز رفتارها که منجر به کنترل کردن بین دو طرف شده بود، سرانجام به خشم، ناامیدی، سوء تفاهم، و در نهایت به بی اعتمادی به جای عشق و صمیمیت مبدل شد. من معتقد هستم که این گروه در خود رازی را دارد که دلیل پایدار ماندن تنها معدودی از روابط را ارائه می‌دهد. اخیراً آماری را مشاهده کردم که نشان می‌داد ۵۰ درصد مردم طلاق گرفته و بیشتر زوج‌هایی که طلاق نگرفته‌اند هم در ناامیدی و بی علاقگی و حتی خیانت به زندگی خود ادامه می‌دهند. حداکثر در هر صد زوج، پنج زوج صمیمیت و عشق واقعی را که همه ما به دنبال آن بوده و آرزوی آن را داریم، تجربه می‌کنند؛ و دلیل آن در گروه اعتماد/ کنترل ریشه کرده است.

سیستم تناسلی و مجاری ادراری، عضو مربوط به این گروه است. سکس باید در اوج

صمیمیت و دوست داشتن باشد. این صمیمیت و عشق با سوخت اعتماد به جریان می‌افتد. اگر اعتماد از بین برود، تنها چیزی که باقی می‌ماند سکس بدون صمیمیت و دوست داشتن است و متأسفانه این چیزی است که بیشتر مردم دچار آن هستند. در واقع عدم اعتماد بین دو طرف باعث مشکلات جنسی و بی علاقگی نسبت به هم شده و این عدم لذت باعث می‌شود طرفین به دنبال جایگزینی برای خود باشند. این مشکل در میان زنانی که نمی‌توانند باردار شوند یا با مشکلات تولید مثل مواجه هستند و همچنین در چالش و مبارزه با مسائل مربوط به اعتماد و کنترل هستند بسیار رایج است. در واقع، همسرم سه بار سقط جنین داشت و سال‌ها نتوانست باردار شود. او وقتی کنترل و محدودیت خود را نسبت به خدا رها کرد، در ماه مه اولین فرزندمان را باردار شد.

گروه# ۱۱: تواضع در مقابل غرور ناسالم/ تکبر / تصور بازدارنده

"همه چیز در تصویر و خیال خلاصه می‌شود "، این نکته‌ای است که اخیراً یک کمپین تبلیغاتی به آن اشاره کرد. گرچه عمق وجود ما می‌داند که این دروغی بیش نیست ولی اکثراً تمایل به پذیرفتن آن دارند گویی که آن دروغ حقیقت محض است. تصور بازدارنده از یک باور نشأت می‌گیرد،" من انسان خوبی نیستم، و اگر مردم با من آشنا شوند آنها هم به این نتیجه خواهند رسید، بنابراین به هر قیمتی شده باید کاری کنم که آنها من غیرواقعی یا مصنوعی را ببینند و نه خود واقعی من را" . و این برای چنین افرادی بسیار حیاتی است، به صورتی که با هر ترفندی تلاش می‌کنند که خود واقعی را پنهان نموده و در نقش یک تصویر خاص فرو بروند تا نظر مردم را به خود جلب کنند. ما این کار را نوعی سوء استفاده کردن می‌نامیم.

در واقع ما می‌خواهیم که مردم ما را به گونه‌ای خاص ببینند. به نظر من نیاز به دریافت علاقه و محبت از طرف دیگران، برای بسیاری از ما انسان‌ها قبل از کودکستان شروع می‌شود و در سرتاسر زندگی ما پیش می‌رود؛ که البته این بخشی از وجود انسانی است.

مشکل از زمانی شروع می‌شود که این باعث می‌شود ما انرژی خود را صرف چیزی کنیم که واقعی نیست و یک تصور است. البته، ما دوست داریم که انرژی خود را در جایی مصرف کنیم که برای ما ثمربخش باشد. در حقیقت، ما همانیم که در " قلب" خود هستیم (راز#۶ را مشاهده کنید). اگر ما انرژی خود صرف زدودن زباله‌های " قلب" کنیم، به صورت خودکار به آن چیزی که واقعاً می‌خواهیم و دوست داریم، که آن احساس خوب در مورد خود داشتن است خواهیم رسید.

سیستم گردش خون که در قلب است و توسط این کشمکش‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرد، سیستم بدن در این گروه است. وقتی ما در مقابل تصورات بازدارنده تسلیم می‌شویم و همچنین در نقش دیگری فرو می‌رویم (سوء استفاده)، به قلب خود آسیب وارد کرده و حتی دچار آسیب‌های فیزیکی و غیر فیزیکی هم می‌شویم.

گروه# ۱۲: خویشتنداری در مقابل از دست دادن کنترل

ممکن است در ابتدا این سوال برای شما پیش آید، که آیا تضادی بین عنوان این گروه و بحث ما در مورد زیان‌های کنترل که در چند گروه قبل بیان شد، وجود دارد؟ جواب ما این است،" نه." در ادامه علت را بیان می‌کنیم.

اگر ما خویشتندار نباشیم قادر به عشق ورزیدن نیستیم، نمی‌توانیم به رؤیاهای خود جامه عمل بپوشانیم و معمولاً به سرعت باعث بیماری خود می‌شویم. پس تفاوت در این میان چیست؟ خویشتنداری نباید یک کار سخت، اجباری، و طاقت فرسا باشد. آن باید بیشتر شبیه به اسکی کردن بر روی برفی بی‌نظیر در یک کوه زیبا باشد. خویشتنداری زمانی که به درستی انجام شود، بی‌دردسر و گاهی اوقات بدون نیاز به سعی و تلاش است. تنها تفاوت در وضعیت "قلب" است. در صورتی که " قلب" ما در وضعیت ترس به سر می‌برد، در آن حالت ما تلاش می‌کنیم که کنترل کنیم تا آنچه را که مورد نیاز است تا ما خوب و قابل قبول به نظر برسیم را به دست بیاوریم. از طرف دیگر، اگر قلب ما سرشار از عشق و حقیقت باشد، سعی می‌کنیم تحت کنترل عشق، خوشبختی، و سپاسگزاری باشیم، زیرا ما در حال حاضر خوب و

قابل قبول هستیم.

خویشتنداری مرحله‌ای است که اگر " قلب" سرشار از عشق و صداقت باشد زندگی آکنده از شادمانی و قدردانی خواهد شد. تنبلی و احساس حقانیت مشکلات حیاتی در گروه خویشتنداری هستند.

سیستم عضلانی- اسکلتی، عضو تأثیر پذیر در رابطه با مشکلات خویشتنداری است. واقعاً گزارشهای مردم که حاکی از درمان مشکلات عضلانی- اسکلتی بعد از درمان مشکلات تنبلی و احساس حقانیت و درماندگی و غیره بوده‌اند شگفت‌انگیز است.

مراحل انجام کد شفابخش

اکنون که شما کمی با روش درمان سیستم کد شفابخش و نحوه پرداختن به علائم فیزیکی و غیر فیزیکی مشکلات "قلب" آشنا شدید، اجازه دهید نحوه استفاده از این اطلاعات را که می‌توانند اکنون و در ادامه زندگی، شما را درمان کنند به شما نشان دهیم.

قدم اول: در ابتدا، پیشنهاد می‌کنیم کد شفابخش را با کار بر روی مشکلاتی که بیشتر شما را آزار می‌دهند آغاز کنید. از طریق مراحل توصیه شده در اینجا شروع کنید:

احساسی که در پس مشکل است و شما را آزار می‌دهد مشخص کنید (ترس، ناامیدی، خشم، اضطراب، درماندگی و غیره). شدت مشکل خود را بررسی کنید (۱-۱۰). چنانچه با داشتن چنین احساس‌های مشابهی، خاطره‌ای به یاد آوردید که زمانی دیگر در زندگی شما اتفاق افتاده شدت آن را با توجه به نسبتی که شما را آزار می‌دهد مشخص کنید (ممکن است خاطره در شرایطی کاملاً متفاوت اتفاق افتاده، ولی احساس دقیقاً همان است). خاطره و یا خاطراتی که به یاد می‌آورید به همراه مشکل فعلی خود در متن دعا بگنجانید. کد را انجام دهید. وقتی انجام دادید، شدت خاطره را دوباره بررسی کنید. کار را بر روی آن خاطره اولیه یا قوی‌تر ادامه دهید تا شدت آن به زیر ۱ برسد، که در این صورت وقتی آن را به یاد می‌آورید احساس آرامش کامل دارید. پس از آن به سراغ خاطرات دیگری که هنوز ممکن است آزار دهنده باشند بروید، با خاطره اولیه یا قوی تر بعدی این کار را شروع کنید، تا زمانی که شدت آنها به ۰ یا ۱ برسد.

قدم دوم: تست ارزیابی که "ردیاب مشکلات قلب" نامیده می‌شود به صورت آنلاین انجام دهید. بعد از جواب دادن به سوالات بلافاصله یک گزارش اختصاصی که در واقع امتیاز شما از دوازده گروه مختلف مربوط به مشکلات قلب است در (۱۵-۱۰ صفحه) دریافت می‌کنید. آدرس این سایت در انتهای کتاب آمده است.

این گزارش بسیار دقیق مشکلات " قلب" شما را مشخص می‌کند. کار را بر روی گروهی که کمترین امتیاز را در آن دارید شروع کنید. به دنبال خاطرات و احساس ها/ باورها که ظاهر می‌شوند باشید. شدت آنها را ارزیابی کنید ۰-۱۰، کد را انجام دهید و تا وقتی که شدت احساس زیر ۱ شود آن را انجام دهید، دقیقاً مانند قدم اول که توضیح داده شد. بعد از اینکه بر روی کمترین امتیاز از ردیاب مشکلات " قلب" کار کردید، کار را بر روی مورد بعدی که از نظر امتیاز کمتر است ادامه دهید (یا اگر مشکلی را به یاد آوردید که شما را به شدت آزار می‌دهد تا قبل از رفتن به مورد بعد بر روی آن کار کنید).

کار را بر روی تمام مواردی که در ردیاب است با توجه به امتیازات ثبت شده ادامه دهید. می‌توانید از این ابزار هر چند بار که مایل بودید استفاده کنید، و ما به شما توصیه می‌کنیم که این کار را انجام دهید. این ابزار نه تنها به شما کمک می‌کند که در هر زمان بر روی مشکلی که درمان فوری نیاز دارد کار کنید، همچنین این امکان را به شما می‌دهد که با انجام آن پیشرفت خود در گروه‌های مختلف را ارزیابی کنید.

قدم سوم: بعد از پرداختن به کمترین امتیازات در"ردیاب مشکلات قلب"، به سراغ دوازده گروه این بخش بروید (هر مورد در یک روز). با این کار مطمئن می‌شوید که به تمام مشکلات را پرداخته‌اید. (به خاطر داشته باشید ۹۰ درصد ریشه مشکلات شما ناخودآگاه است). شما می‌توانید این برنامه" نگهداری" را در ادامه زندگی خود انجام دهید. هنگامی که با مشکلی مواجه می‌شود، به مراحل ۱-۳ بروید و منبع مشکلات خود را درمان کنید.

شفای کامل در پیش رو

شما اکنون راه حلی را دارید که ما معتقدیم قوی‌ترین سیستم درمانی است که تا کنون کشف شده است. شما اکنون کد درمانی فراگیر (عمومی) که برای همه و در هر شرایطی ثمر بخش است دارید. شما اکنون به "ردیاب مشکلات قلب" دسترسی دارید که این ابزار شما را در ارزیابی و اولویت بندی مشکلات " قلب" و درمان آنها راهنمایی می‌کند. شما اکنون دوازده گروه را دارید که می‌توانید با استفاده از کد شفابخش تمام ریشه‌های مشکلات فیزیکی و غیر فیزیکی خود را درمان کنید.

البته هنوز کار ما با درمان شما تمام نشده!

کد شفابخش و "ردیاب مشکلات قلب" با منبع استرس‌های شما در سطح سلولی سروکار دارند. اما استرس‌هایی که هر روز ممکن است با آنها مواجه شویم را چطور درمان کنیم؟ مثلاً وقتی در ترافیک گیر می‌افتید یا وقتی با کسی جر و بحث می‌کنید و یا هنگامی که فرزند شما بدخلقی می‌کند.

قصد داریم ابزار دیگری را در اختیار شما قرار دهیم که به استرس فرعی (موقعیتی) در زندگی شما می‌پردازد و آن را برطرف می‌کند. در فصل بعد، شما یاد می‌گیرید که چگونه این استرس‌های روزانه را در عرض چند ثانیه واژگون کنید!

فصل دوازدهم

تأثیر فوری: راه حل ۱۰ ثانیه‌ای برای استرس موقعیتی

با استفاده از این تکنیک شما در عرض ده ثانیه می‌توانید هر احساس منفی را کاهش داده و کاملاً خنثی کنید. و این کاری است که این تکنیک فشرده سریع برای شما انجام می‌دهد. هر زمان که دچار فشار عصبی شدید، هر زمان نیاز به انرژی زیاد دارید، هر زمان هر احساس منفی، تهدیدی است برای غلبه بر آرامش ذهنی شما **"تکنیک ده ثانیه"** را انجام دهید. اکثر مردم تمایل به استفاده از نوشیدنی‌های نیروزا و قرص و غیره برای بالا بردن انرژی خود دارند، ولی این نوشیدنی‌ها علاوه بر اینکه بخاطر کافئین و شکر و مواد مضر دیگر مؤثر نیستند، بلکه باعث استرس بیشتر در اثر تحریک بیش از حد بدن می‌شوند. حتی مصرف بیش از حد ویتامین‌ها و گیاهان دارویی نیز عوارض جانبی به همراه دارند.

با این تکنیک فقط ده ثانیه نیاز است که استرس خود را کاملاً از بین ببرید. بدون هیچ تحریک بدنی که خود باعث استرس فیزیولوژیکی می‌شود و بدون هیچ هزینه و عوارض جانبی و یا اثرات بعد از استفاده از آن، می‌توانید به راحتی از این تقویت کننده انرژی استفاده کنید.

ابزاری که در ابتدا به شما ارائه دادیم، برای درمان استرس در سطح سلولی است که معمولاً به صورت ناخودآگاه فعال می‌شود. اما همه می‌دانیم نوعی دیگری از استرس وجود

دارد که کاملاً خودآگاه است. تاکنون تکنیک‌های زیادی برای از بین بردن این نوع استرس ارائه شده‌اند که برخی فیزیکی (تمرین‌های فشرده ایروبیک، تکنیک‌های تنفس عمیق و انرژی درمانی) و برخی غیر فیزیکی (دعا و مدیتیشن) هستند که ثابت شده مؤثر هستند. اما تکنیکی که شما فرا خواهید گرفت ترکیبی است از تمام اصول اثبات شده کاهش استرس (فیزیکی و غیر فیزیکی) در یک تمرین فوق‌العاده قدرتمند که ما آن را" تأثیر فوری" می‌نامیم و فقط ده ثانیه زمان برای انجام نیاز دارد. فقط با **ده ثانیه** دقیقاً همان احساسی را خواهید داشت که بعد از ۳۰-۶۰ دقیقه تمرین‌های فشرده، تنفس عمیق یا مدیتیشن کسب می‌کنید. این تمرین را هر زمان که دچار افت شدید انرژی و یا احساس فشار عصبی در طول روز داشتید انجام دهید. آن واکنش استرس را قطع کرده در نتیجه بدن استرس را در خود ذخیره نمی‌کند و آن را دفع کرده و شما را درحالت تعادل نگه می‌دارد.

بازنگری مجدد استرس

استرس شیوه طبیعی و گهگاه مناسب بدن در واکنش به وضعیتی است که باعث ترس شده و یا به نظر سخت و مقاومت ناپذیر می‌رسد. استرس برای مواجه شدن با چالش‌های زندگی ضروری است.

استرس زمانی رخ می‌دهد که ذهن شما معتقد است که شما در یک نوعی از خطر، یا احساسی و یا جسمی هستید. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که ذهن شما معتقد است شما قادر به مقابله با یک وضعیت اضطراری نیستید. بدن شما آدرنالین را به درون سیستم شما هدایت می‌کند تا به شما کمک کند. این فرایند واکنش"جنگ یا گریز" نامیده می‌شود.

متأسفانه برای افرادی که در جامعه مدرن هستند، افزایش آن آندرنالین فیزیکی است، و باید در فعالیت فیزیکی مصرف شود. در صورتی که شما آن را با گریختن یا مبارزه کردن نسوزانید، آدرنالین در بدن شما باقی مانده و باعث ایجاد تنش و درد و رنج احساسی می‌شود. استرس بیش از حد بدون آرامش ما را تحت فشار قرار داده و فرسوده می‌کند، و مانع تأمین کردن نیازهای روزانه با آن تعادل و روشنفکری که ما نیاز داریم، می‌شود. ما ناراحت، تحریک

پذیر و خسته هستیم، و قادر به فهمیدن علت آن نیستیم.

در حالت عادی، تنها شرایط تهدید کننده زندگی منجر به واکنش استرس‌زا می‌شوند، که خود باعث می‌شوند که ما با کمی اندیشه عمل کرده و عکس‌العمل‌های غیر ارادی سریع‌تری داشته باشیم. اما امروزه این واکنش اغلب توسط زنگ تلفن، یک ضرب الاجل، یک رئیس، یک عضو خانواده، و یا هر تعداد دیگری از شرایط غیر تهدید کننده زندگی، برانگیخته می‌شود. ما در زندگی روزمره به طور مستمر با درخواست‌ها، انتظارات و خواسته‌های برآورده نشده بمباران می‌شویم. بعد از پُر شدن از آدرنالین که در واقع ما نمی‌توانیم آن را بسوزانیم، با عملکرد پایین سیستم ایمنی بدن و کاهش همه جانبه منابع فیزیکی، احساسی، و روحی روبرو شده و در نهایت خسته و فرسوده می‌شویم. در این هنگامی ممکن است ما وسوسه می‌شویم که یک نوشیدنی انرژی‌زا بنوشیم. با وجود این، در صورتی که این کار را انجام دهیم، فقط نقابی بر ناراحتی و نگرانی زده‌ایم، و در اصل استرس را در بدن بیشتر تحریک کرده‌ایم.

همان‌طور که شرایط و شیوه زندگی به طور گسترده‌ای متفاوت است، همچنین میزان استرس نیز برای افراد در موقعیت‌ها و رویدادها متفاوت است. آنچه که باعث ترس و سراسیمه شدن همسایه شما می‌شود، ممکن است تأثیر مشابهی بر روی شما نداشته باشد. با این حال، همه ما واکنش‌ها و شرایط خود را داریم که نمی‌توانیم آن گونه که دوست داریم با آنها روبرو شویم. این *استرس موقعیتی* نامیده می‌شود.

برخی از علل شایع استرس موقعیتی:

- مسائل مرتبط با شغل
- بی ثباتی مالی
- ترس از شکست و یا عملکرد ضعیف
- عدم اطمینان در مورد آینده
- مشکلات مربوط به سلامتی
- مسائل خانوادگی
- مشکلات ارتباطی
- سر و کار داشتن با افراد منفی
- داشتن نگرش منفی

- احساس ضعف
- عزت نفس پایین
- از دست دادن شخص و یا چیزی مهم

اثرات طولانی مدت استرس خطرناک و حتی مرگبار هستند. همان‌طور که این فهرست بسیار ناقص علل شایع در استرس را نشان می‌دهد، استرس موقعیتی در همه جا وجود دارد. آن بسیار فراگیر است و بر روابط ما، کار ما، و توانایی ما برای لذت بردن از زندگی به طور کامل تأثیر می‌گذارد. سطوح بالای استرس ما را تحریک پذیر می‌کند، و حتی باعث می‌شود که نسبت به مردم و شرایط اطراف خود تندخو شویم. مشاجرات خانوادگی و خشم جاده‌ای دو نتیجه مشترک هستند. وقتی که به ما به علت داشتن استرس نمی‌توانیم به وضوح فکر کنیم، در واقع ناکارآمد هستیم و اشتباهات بیشتری را انجام می‌دهیم که خود منجر به افزایش سطح استرس می‌شود. به تدریج سطح استرس ما به نقطه‌ای می‌رسد که سیستم ایمنی بدن ما به خطر می‌افتد و ما بیشتر مستعد ابتلا به بیماری می‌شویم.

وقتی که در طول زمان استرس موقعیتی ایجاد شود، زمینه را برای ایجاد یک سطح استرس فیزیولوژیکی مهیا می‌کند؛ که این استرس فیزیولوژیکی همان‌طور که در بخش *اول* و هفت راز آموختید، خود تقریباً عامل ایجاد تمام بیماری‌ها و ناخوشی‌ها است. استرس کارکردهای مهم را در سلول‌های ما متوقف می‌کند و با گذشت زمان به سلامتی ما آسیب وارد می‌کند.

همان‌گونه که ملاحظه کردید، جنگ یا گریز یک واکنش ضروری برای حفظ جان ما در شرایط اضطراری است، اما این حالت هشدار فیزیکی نباید فراتر از آن زمان مورد نیاز ادامه یابد. مشکل در این جا است که یک فرد معمولی در مدت زمان طولانی در حالت جنگ یا گریز باقی می‌ماند. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، یک نتیجه اجتناب ناپذیر به وجود می‌آید: سرانجام بخشی از بدن مختل شده و به صورت یک نشانه ظاهر می‌شود. هنگامی که ما چندین نشانه و علائم داشته باشیم، آن را یک بیماری می‌نامیم.

دکتر *رِی جاباور* در کتاب خود، *تنها علت و درمان هر مشکل مربوط به سلامتی*، یک تحقیق و آزمایش چشمگیر در مورد اثرات استرس بر روی موش‌ها انجام داده که آن را این گونه شرح می‌دهد:" وقتی که موش‌ها در یک توری فلزی الکتریکی قرار داده شدند و

شوک‌های خفیفی به آنها وارد شد، تا وقتی که زمان کافی برای بهبودی از استرس شوک‌ها به آنها داده می‌شد، آن شوک‌ها تأثیری نداشتند. اما وقتی که این شوک‌های خفیف به صورت مکرر و بیش از حد بودند، موش‌های سالخورده زمان کافی برای بهبودی این استرس بی ضرر نداشته و در چند روز بعد تلف می‌شدند. هر چند که هر شوک الکتریکی بی ضرر بود، اثر انباشتگی استرس مکرر و بدون زمان کافی برای بهبودی باعث شد که بدن نتواند تحمل کند و در نهایت به تلف شدن آنها منجر شد."

نتایج این مطالعه برای مردم بسیار واضح و روشن است:

هنگامی که ما زمان کافی برای بازیابی از هر رویداد استرس‌زا نداشته باشیم و مدام تحت فشار استرس قرار گیریم، کارکرد سلول‌های ما متوقف شده، بدن فرسوده می‌شود و ما دچار مرگ زود هنگام می‌شویم.

برخی از عوارض شایع استرس موقعیتی بیش از حد:

- بی خوابی
- تنش و اضطراب
- تفکر نابسامان و آشفته
- اقدام ناکارآمد
- افزایش اشتباه ها
- زودرنجی
- خشم
- افسردگی خفیف
- فشارخون بالا
- بیماری قلبی – عروقی
- زخم ها
- آلرژی ها
- آسم
- میگرن
- پیری زودرس

ما باید به دنبال راهی ساده، سریع، و بدون تداخل با برنامه‌های زیاد فعلی خود برای رفع این استرس موقعیتی که در طول روز رخ می‌دهد باشیم.

ابزارهای رفع استرس موقعیتی

در طول سال‌های متمادی، تعدادی از ابزارهای مؤثر برای کمک به افراد در مقابله با استرس موقعیتی گسترش داده شده است. روش‌های فیزیکی مانند ورزش‌های هوازی شدید وجود دارند که باعث تقویت قلب و عروق می‌شوند، همچنین تکنیک‌های تنفس عمیق، و انرژی درمانی نیز مفید هستند. همچنین روش‌های غیر فیزیکی برای مدیریت استرس موقعیتی، دعا و مدیتیشن هستند که ثابت شده مؤثر بوده‌اند. حدود ۹۹ درصد از اطلاعات مربوط به خودیاری، بر رویکرد فیزیکی و یا غیرفیزیکی تمرکز دارند و به ندرت ترکیبی از هر دو وجود دارد.

با وجود این، تکنیک ساده‌ای که شما فرا خواهید گرفت ترکیبی است از تمام اصول اثبات شده کاهش استرس (فیزیکی و غیر فیزیکی) در یک تمرین فوق‌العاده قدرتمند که ما آن را" تأثیر فوری" می‌نامیم و انجام آن فقط ۱۰ ثانیه طول می‌کشد! فقط با ۱۰ ثانیه دقیقاً همان احساسی را خواهید داشت که بعد از ۳۰-۶۰ دقیقه تمرینات فشرده، تنفس عمیق یا مدیتیشن کسب می‌کنید.

تمرین" تأثیر فوری" را هر زمان که دچار افت انرژی شدید و یا احساس فشار عصبی در طول روز داشتید انجام دهید. آن واکنش استرس‌زا را قطع کرده در نتیجه بدن استرس را در خود ذخیره نمی‌کند و آن را دفع کرده و شما را درحالت تعادل نگه می‌دارد.

نحوه مراحل انجام تکنیک" تأثیر فوری "

تکنیک "تأثیر فوری" را می‌توانید در عرض ۱۰ ثانیه و حتی در مدت زمان بیشتری انجام دهید. اکثر افراد نتیجه دلخواه را از این ده ثانیه می‌گیرند. توصیه می‌کنیم آن را در هر زمان که احساس نیاز کردید انجام دهید، اما حداقل سه بار در روز.

در ادامه مراحل انجام را شرح می‌دهیم:

۱: شدت استرس را ارزیابی کنید.

زمانی که تمرین را شروع می‌کنید بر روی سطح کلی استرس که در آن روز یا آن لحظه احساس می‌کنید متمرکز شوید. شدت آن چقدر است؟ قدرت آن چقدر است؟ چقدر احساس شما را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد؟ چقدر در رابطه شما با دیگران اثر می‌گذارد؟ چقدر در رابطه با دید شما نسبت به جهان اثر می‌گذارد؟ آیا آن را در همه قسمت‌های بدن خود احساس می‌کنید؟

شدت استرس را از مقیاس ۰ تا ۱۰ مشخص کنید، که صفر به معنی نبود استرس و ۱۰ سطح غیر قابل تحمل استرس است. این ابزاری بسیار مفید برای شما است. وقتی شدت سطح استرس خود را قبل و بعد از انجام " تأثیر فوری" ارزیابی می‌کنید، به میزان موفقیت در کاهش سطح استرس پی می‌برید. همچنین متوجه خواهید شد که آیا مجدداً باید این کار را برای پایین آوردن بیشتر سطح استرس خود انجام دهید.

۲: کف هر دو دست را در هر حالتی که راحت هستید روی هم قرار دهید.

می‌توانید انگشتان را در هم قرار دهید، حالت دعا و یا هر حالتی دیگر، اما کف دست‌ها باید به یکدیگر بچسبند.

۳: بر روی استرسی که قصد دارید از بدن (فیزیکی، احساسی یا روحی) خارج شود تمرکز کنید.

۴: تنفس قدرتی را به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهید:

- سریع و با قدرت نفس بکشید، " تنفس شکمی" داخل و خارج. با قدرت هوا را از طریق دهان فرو برده و با قدرت خارج کنید. با استفاده از دیافراگم شکم، وقتی نفس را به درون (دم) می‌کشید شکم به طرف جلو کشیده می‌شود و هنگامی که هوا را به خارج (بازدم) هدایت می‌کنید شکم به داخل کشیده می‌شود. اگر کمی احساس گیجی کردید، به همین شکل تمرین را انجام دهید اما شدت تنفس را کاهش دهید.

- در حین انجام تنفس قدرتی بر چیزی **مثبت** تمرکز کنید؛ آن می‌تواند تصویر خارج شدن استرس از بدن شما باشد، یا منظره آرام بخش، یا هر چیزی که متضاد چیزی است که به جای آن استرس می‌خواهید. مثلاً اگر احساس خشم و عصبانیت می‌کنید، باید در ذهن یا تجسم کرده و یا بگویید، ***صبر*** یا ***آرامش***. این بخش" مدیتیشن" تمرین است.

توصیه می‌کنیم این تمرین را سه مرتبه در روز انجام دهید. حتی در صورتی که آن را یک مرتبه در روز هم انجام دهید، نتایج ثمربخش آن را خواهید دید. با این حال، شدیداً توصیه می‌کنیم، اگر می‌خواهید استرس لحظه‌ای خود و سطح کلی آن را به سرعت کاهش دهید، این تمرین را سه یا حتی چهار مرتبه در روز انجام دهید. در مجموع این تمرین در هر مرتبه به چند ثانیه زمان نیاز دارد، ولی احساس شما را کاملاً تغییر داده و دگرگون می‌کند!

شما ممکن است تعجب کنید که چگونه ممکن است چنین تمرین ساده، سریع، و آسان قادر به برطرف کردن استرس و ایجاد همان تأثیرات مشابهی است که ورزش‌های شدید و طاقت فرسا یا مدیتیشن دارند. در ادامه نحوه و دلیل مؤثر بودن آن را بیان می‌کنیم.

قدرت تنفس

"تأثیر فوری" از یک تکنیک تنفسی به نام *تنفس قدرتی* استفاده می‌کند. قانون اینرسی فیزیک حاکی از این است که هیچ چیزی تغییر نمی‌کند مگر اینکه مقدار انرژی کافی باعث برانگیختن آن شود، و تنفس قدرتی خود باعث ایجاد قدرت فیزیولوژیکی داخلی می‌شود.

تنفس قدرتی نیروی زیادی (یک سوخت انرژی بالا از اکسیژن و تلاش فیزیکی) را به این فرایند می‌افزاید. همان‌طور که باد یک منبع اصلی قدرت در جهان است، نفس ما هم منبع شخصی ما در رابطه با قدرت باد است.

چنانچه شما فقط تنفس قدرتی را انجام دهید، احتمالاً احساس تقویت شدن و آرامش پیدا می‌کنید. خلق و خوی شما نیز ممکن است بهتر شود. این در نوع خود یک روش مؤثر است، و عاملی است که باعث می‌شود " تأثیر فوری" بسیار سریع و عمیق استرس را برطرف کند.

دکتر *گای هِندریکس* در این مورد اظهار می‌دارد،" وقتی که یک احساس بسیار

دردناک است، اولین واکنش ما متوقف کردن انرژی است. این یک واکنش جنگ یا گریز است که توسط سیستم عصبی ایجاد می‌شود. بلافاصله پس از آن، شما در آدرنالین غوطه ور می‌شوید و دستگاه عصبی سمپاتیک، که جریان خون را کنترل می‌کند، به کار افتاده و باعث می‌شود ضربان قلب و تنفس شما سریع تر شود." تنفس کم عمق، مقدار اکسیژن را که مصرف می‌کنیم و دی اکسید کربن که خارج می‌کنیم را کاهش می‌دهد.

تمرکز کردن بر تنفس در چندین روز باعث می‌شود که شما بیشتر از تنفس خود آگاه باشید. تنفس‌های شکمی در تنفس قدرتی حاکی از تنفس عمیق و کامل است. به طور طبیعی وقتی که شما بر روی رفع استرس یا احساس آرامش تمرکز می‌کنید، عمیقاً نفس می‌کشید، در واقع هنگامی که تکنیک تأثیر فوری را مرتب انجام می‌دهید، شروع به انجام تنفس عمیق تری در بین جلسات خواهید کرد. با انجام این تمرین ریه‌های شما حس تنفس عمیق را دوست خواهند داشت، زیرا آن طبیعی‌تر و سالم‌تر است. "تأثیر فوری" باید به تدریج حجم ریه شما را افزایش دهد، که این خود یک عامل مهم در بهبود سلامتی و به طور بالقوه افزایش طول عمر است.

شما خیلی زود متوجه تنفس خود وقتی که به طور عمیق انجام نمی‌شود، خواهید شد. این خود نشانه‌ای است که آن را احساس می‌کنید و باید لحظه‌ای را به انجام "تأثیر فوری" اختصاص دهید.

استفاده منظم از " تأثیر فوری" منجر به:

- تحریک سیستم قلبی- عروقی
- افزایش ورودی اکسیژن
- سم‌زدایی سیستم دی اکسید کربن
- افزایش انرژی در سیستم غدد درون ریز که منجر به تحریک سیستم ایمنی بدن می‌شود.
- بهبود عملکرد سیستم لنفاوی

مدیتیشن

هنگامی که شما "تأثیر فوری" را انجام می‌دهید، در واقع جنبه‌ای از یک "مراقبه" را زمانی که بر روی خروج استرس از بدن خود تمرکز می‌کنید، انجام می‌دهید.

شما از نیروی نفس خود برای تقویت قصد خود استفاده می‌کنید و ذهن و بدن خود را تحت تأثیر قرار می‌دهید.

در پی مطالعات زیاد و مستمری که انجام شده، ثابت شده است که مراقبه استرس را کاهش می‌دهد و سلامتی روانی و فیزیولوژیکی بدن را افزایش می‌دهد. این یک واقعیت علمی پذیرفته شده است که مراقبه موجب تقویت و سلامت کلی شخص می‌شود.

با وجود اینکه این فرایند هنوز به طور کامل درک نشده، تحقیقات نشان می‌دهند که مراقبه الگوی امواج مغزی را به حالت آلفا می‌برد، که یک سطح راحت و آرام بخش است و باعث افزایش درمان می‌شود. همچنین سطح هورمون‌های خون و سایر ترکیبات بیوشیمیایی که حضور استرس را نشان می‌دهند، معمولاً با انجام مداوم مراقبه کاهش پیدا می‌کنند. در سراسر ایالات متحده و در سراسر جهان، هزاران و هزاران پزشک، مشاور و متخصص توصیه می‌کنند که تکنیک‌های مختلف مراقبه را به عنوان بخشی از درمان خود و به عنوان یک تمرین روزانه و به طور منظم انجام دهند.

شنیدن این ممکن است کمی شگفت آور باشد که حرفه پزشکی، حتی محتاط‌ترین آن نیز انجام یک تمرین که مردم آن را به عنوان یک تمرین معنوی تلقی می‌کنند، توصیه می‌کند.

یک تحقیق توسط دکتر *جان کابات زین*، دانشمند عصب شناش در دانشکده پزشکی دانشگاه ماساچوست انجام شد و او به این نتیجه رسید که مراقبه فعالیت مغزی فرد را از قشر جلویی سمت راست که در آن وقتی فرد در معرض استرس قرار دارد فعال تر است را به قشر جلویی سمت چپ که در آن وقتی فرد آرام است، تغییر می‌دهد. این تغییر نه تنها تأثیرات منفی را کاهش می‌دهد، بلکه افسردگی خفیف و اضطراب را نیز کاهش می‌دهد.

به عبارت دیگر، مراقبه به معنای واقعی کلمه تمرکز ما را از ترس و اضطراب به سوی آرامش هدایت می‌کند.

هنگامی که شما تکنیک " تأثیر فوری" را انجام می‌دهید، و تصور می‌کنید که استرس در حال خارج شدن از بدن شما است، یا بر روی یک تصویر یا صحنه آرامش بخش تمرکز می‌کنید، در این صورت امواج مغزی خود را از حالت استرس به حالت آرامش تغییر می‌دهید. این تکنیک در حقیقت بسیار ساده اما قدرتمند است و باعث کاهش کلی سطح استرس می‌شود.

تکنیک تأثیر فوری و کد شفابخش با هم کار می‌کنند

موقعیت‌های استرس‌زایی وجود دارند که بسیار پیچیده و بغرنج بوده و عامل بسیاری از احساس‌های منفی هستند که در این صورت انجام " تأثیر فوری" قادر به تسکین کامل استرس نیست و به صورت موقت آن را کاهش می‌دهد. برای دستیابی کد شفابخش به خاطرات سلولی و باورهای ناسالم که واکنش به چنین شرایطی را تحریک می‌کنند، کمی زمان نیاز است.

همچنین، گاهی اوقات ممکن است کد شفابخش استرس لحظه به لحظه روزمره زندگی را تسکین ندهد. این استرس خودآگاه و یا حتی ترس کار را بر کد شفابخش سخت تر می‌کند. این استرس و ترس مانع آرامش و راحتی ما می‌شود؛ حتی در ابتدا انجام کد شفابخش را نیز سخت تر می‌کند. ولی وقتی با انجام دادن تکنیک " تأثیر فوری"، استرس فرعی (موقعیتی) و همچنین مقاومت را از بین می‌بریم، شرایط برای انجام کد شفابخش مهیا می‌شود و می‌توانیم به تمام مشکلات خود بپردازیم. در واقع " تأثیر فوری" فقط در عرض ۱۰ ثانیه درصد بسیار بالایی از مقاومت بدن برای درمان را از بین می‌برد. کد شفابخش وقتی ما همزمان درگیر پیکار با استرس موقعیتی نیستیم سریع تر و بهتر کار می‌کند. به عبارت دیگر شما برای دستیابی به سلامت مطلوب به هر دو تکنیک نیاز دارید.

توصیه می‌کنیم کد شفابخش را سه مرتبه در روز و "تأثیر فوری" نیز سه مرتبه در روز انجام دهید. مدت زمان انجام کلی این دو تکنیک در روز هجده دقیقه و سی ثانیه است، و آن یک سرمایه گذاری بسیار کوچک با نتایج فوق‌العاده بزرگ در سلامتی، روابط و موفقیت شما است.

شما اکنون ابزارهایی دارید که با استرس در سطح سلولی و فرعی (موقعیتی) سر و کار دارند. این دو ابزار بسیار عالی در نابود کردن ریشه استرس بسیار مفید هستند.

ما معتقد هستیم که اجزاء دیگری نیز برای داشتن یک زندگی متعادل و سالم وجود دارند.

داشتن یک زندگی متعادل همراه با سعادت و برکت

در اینجا چند پیشنهاد مهم دیگر در رابطه با داشتن یک زندگی متعادل، سالم (ذهن، بدن، و روح) و پربرکت در تمام مدت زندگی بیان شده‌اند.

روح. توجه داشته باشید که مهم‌ترین بخش داشتن یک زندگی سالم گسترش ارتباط شخصی با خدا است. در واقع ما اعتقاد داریم که اگر شما مشکلات مربوط به زندگی خود را شفا دهید، ولی هیچ ارتباط عاشقانه‌ای با خالق خود برقرار نکنید، هرگز آن چیزی که نیاز مبرم به آن دارید، یعنی عشق مطلق، نخواهید داشت. در نتیجه شما را تشویق می‌کنیم در وهله اول فقط به دنبال خدا و عشق سرشار او باشید. کد شفابخش توانایی بسیار بالایی در درمان (فیزیکی و احساسی) شما دارد و کمک می‌کند که در طول این زندگی بسیار موفق باشید، اما در مورد سرنوشت ابدی شما که مهم تر از هر چیز دیگری است، هیچ کاری نمی‌تواند انجام دهد. بنابراین از شما درخواست می‌کنیم که این مرحله را نادیده نگیرید.

سبک زندگی. شما باید علاوه بر انجام کد شفابخش و "تأثیر فوری"، یک سبک زندگی سالم را در پیش بگیرید. روش‌های معمولی زیادی برای حفظ سلامتی و بهبودی شما وجود دارند. این موارد شامل خوردن غذاهای مقوی و محدود کردن غذاهای ناسالم، نوشیدن مقدار زیادی آب سالم، مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی، تنفس هوای تمیز، ورزش و استراحت به مقدار کافی، صرف وقت با افرادی که آنها را دوست دارید، و بسیاری از موارد دیگر می‌شوند. با وجود استرس، آب بدن و تنفس تحت تأثیر قرار می‌گیرند. کمبود آب بدن شایع‌ترین عامل فیزیکی در استرس‌های فیزیولوژیکی است که همراه با کمبود اکسیژن است. نوشیدن روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب و حصول اطمینان از نفس کشیدن عمیق و کامل، سطح حافظه و انرژی شما را بهبود می‌بخشد، و خستگی و دردها و ناراحتی‌های عمومی را

نیز کاهش می‌دهد. میزان اهمیت آنها در سلامتی و درمان غیر قابل توصیف است. نفس کشیدن مرتب قدرتی در "تأثیر فوری" موجب افزایش میزان اکسیژن در خون شما می‌شود.

تضاد در خودآگاه. همان‌طور که قبلاً ذکر شد، تضاد در خودآگاه زمانی است که شما به طور پیوسته با چیزی سر و کار دارید یا زندگی می‌کنید که آن را باور ندارید. این خود دلیل اصلی برای کاهش سرعت درمان است، زیرا باعث ایجاد استرس پایدار و همیشگی می‌شود. در صورتی که نتایج دلخواه را از "تأثیر فوری" یا کد شفابخش دریافت نکردید، صادقانه " قلب" خود را برای داشتن تضاد خودآگاه چک کنید. به محض آگاهی از وجود این مسائل، با استفاده از کد شفابخش در رفع کردن آنها اقدام کنید.

گفتگو با خود. این چیزی است که من آن را" کاشت بذر فاسد" نام نهاده‌ام. *دکتر وارن* در کتاب خود *(شما می‌توانید زندگی خود را دوست داشته باشید)* نقل قولی در مورد گفتگو با خود دارد: تحقیقات نشان می‌دهند که یک فرد به طور متوسط تا ۱۳۰۰ کلمه در دقیقه گفتگو با خود دارد. این لغت‌ها در گفتگو با خود، همان حرکت قلم مو هستند که تصاویر را در" قلب‌های" ما ترسیم می‌کنند. این افکار همان بذرهایی هستند که ما در" قلب" خود می‌کاریم و سرانجام آنها رشد کرده و محصول می‌دهند.

اگر شما به طور مداوم در حال کاشت باورها و تصاویر مخرب جدید در موقع انجام کد شفابخش و " تأثیر فوری" هستید، در واقع شما" بشکه خود را پر می‌کنید" و به بهترین نحو ممکن با خود مقابله می‌کنید. آگاهانه تفکر کنید و بر روی حقیقت، عشق و احترام به خود و دیگران و هر چیز دیگری که مفید و سودمند و شفا دهنده است متمرکز شوید. آیا از آنچه که امروز کاشته اید وقتی که رشد کند و محصول دهد لذت خواهید برد؟ اگر نه، همین حالا شروع به کاشتن بذرهای مطلوب کنید. این برای موفقیت دراز مدت بسیار مهم و حیاتی است.

سخن پایانی

در این کتاب ما تعهدهای جسورانه‌ای داده‌ایم.

ما اظهار داشتیم که یک تکنیک ساده که شما می‌توانید آن را در عرض ۵ دقیقه یاد بگیرید و به مدت ۶ دقیقه آن را انجام می‌دهید، این قدرت را دارد که ریشه تمام مشکلات جسمی، ارتباطی، یا موفقیت/ عملکرد شما را شفا بخشد.

ما گفتیم که تمرین ۱۰ ثانیه تنفس/ مراقبه می‌تواند به همان خوبی ورزش و یا مراقبه ۲۰ دقیقه‌ای عمل کند.

بنابراین ما شما را به یک چالش دعوت می‌کنیم: *خلاف آن را به ما ثابت کنید!*

شروع کنید و تمرین‌ها را به طور مرتب انجام دهید. برای کد شفا، حداقل ۶ دقیقه، و دو تا سه مرتبه در روز زمان نیاز است. این نسخه درمانی شما است.

برای مقابله با استرس موقعیتی خود، در صورت نیاز از تکنیک" تأثیر فوری" استفاده کنید، و یا از آن روزانه سه تا چهار مرتبه در روز استفاده کنید.

این دو تکنیک در صورتی مؤثر نیستند که شما اصلاً آنها را انجام ندهید.

در تمجید دکتر لوید و کد شفابخش

" شما باید با فرایندی نظیر کد شفابخش آشنا باشید تا بتوانید باورهای غلطی که مانع سلامتی و شکوفایی شما در زندگی می‌شوند را تغییر دهید."

_ دکتر بروس لیپتون، پژوهشگر زیست شناسی سلولی در استفورد

" من هیچ روشی دیگری را نیافتم که مانند کد شفابخش سهل و آسان، قابلیت یادگیری سریع و اثرگذاری عمیق، قابل استفاده در همه جا، و اساساً بی نظیر باشد. والاترین تقدیری که بتوانم از آن داشته باشم این است که آن را بر روی خودم، خانواده‌ام، و بیمارانم به کار می‌برم."

_ دکتر مِریل کِن گَلرا، مدیر پزشکی مرکز گلرا

"برای چندین سال من یکی از نویسندگان *مجله پزشکی نوین* بودم. کدهای شفابخش ساده ترین و موثرترین" خود درمانی " است که تا کنون دیده ام! کدها به طور پیوسته، قابل پیش بینی، و به سرعت بر روی طیف وسیعی از مشکلات کار می‌کنند."

_ دکتر کریستوفر هگارتی، نویسنده و مشاور بیش از ۵۰۰ شرکت برتر در آمریکا

Reference

1-Andrew, W. (1983). *Health and Healing: The Philosophy of Integrative Medicine and Optimum Health.* (Houghton Mifflin), 57.

2-Andrew , W. (2004) Health and Healing;. Mariner Books.

3-Andrew, N, Mark, R ,W(2010) . How God Changes Your Brain, *Breakthrough findings from a leading neurologist*;; Ballantine Books.

4- Antonio, D, D. (2005).' Descartes Error: Emotion, Reason, and the Human Brain, Penguin, 2005, pp. 89, 98.

5- Association of America (2014)"Facts and Statistics," Anxiety and Depression, www.adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics.

6- Caroline, L (2009) .Who Switched of My Brain, *Controlling toxic thoughts and emotions;* Dr. Thomas Nelson Publishers,.

7- Cort A. P.(2011),*The Oxytocin Factor: Tapping the Hormone of Calm, Love, and Healing* .University of North Carolina–Chapel Hill; Kerstin Uvnas Moberg, (Pinter & Martin).

8-Daniel, A. (2015). "Change Your Brain; Change Your Life. Harmony.

Gazzaniga,P, J .Brain Researcher - https://www.youtube.com/watch?v=DNemHuWK9hs / Interview with Split- Dr. on YouTube.

9-Gilbert ,D.(2012)The Surprising Science of Happiness,", TED talk, April 26.https://www.youtube.com/watch?v=4q1dgn_C0AU

10- Harvard Health Publications, Harvard Medical School "Stress Management: Approaches for Preventing and Reducing Stress,", http://www.health.harvard.edu/special_health_reports/stress_Control.htm.

See www.heartmath.com.

11-Harvard university.(2013)."75 Years in the Making: Just Released Its Epic Study on

What Men Need to Live a Happy Life," FEEL guide, April 29, , http://www.feelguide.com/2013/04/29/75-years-in-the-making- harvard-just-released-its-epic-study-on-what-men-require-to-live-a- happy-life/.

This article includes a synopsis of the study, but the full findings can be found in George Vaillant, *Triumphs of Expe rience: The Men of the Harvard Grant Study* (Belknap Press, 2012).

12-Jennifer ,V . Mitsuo, H.(2005). *B: Biology* 80. *Journal of Photochemistry and Photobiology*, 2 (August 1, 2005): 156–160; and, Discovery News, September 6, 2005, Viegas, Discovery News,September 6

www.abc.net.au/ science/articles/2005/09/07/1455010.htm#.UaNAhLWIGCk.

13-John E. Sarno .(2006). *Healing Back Pain: The Mind-Body Connection* (Grand Central Publishing, 1991), and *The Divided Mind: The Epidemic of Mindbody Disorders* (Harper Perennial, 2006).

14-John C(2009) ."The Flip Side of Placebos: The Nocebo Effect,", Time, October 13,2009 (http://www.time.com/time/health/article/0,8599,1929869,00.html?iid= sphere- inline sidebar).

15- Lipton, B.(2005) .The Biology of Perception. www.youtube. com/watch?v=jjj0xVM4x1I. " (video)

16 - Lipton, B.(2007) . *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter, & Miracles* (Hay House).- www.nobelprize.org/educational/medicine/split-brain/background.html

17- Larry, D.(2008). *Reinventing Medicine* "Half of Doctors Routinely Prescribe Placebos," The New York Times, October 23, (www.nytimes.com/2008/10/24/health/24placebo.html?ref=health).

18-Malcolm ,G.(2007) .Blink, The power of thinking without thinking. Back Bay Books / Little, Brown and Company.Hachette Book Group USA,237 Park Avenue, New York, NY 10017

- Caroline L, Thomas N.(2009) *Who Switched Off My Brain? Controlling Toxic Thoughts and Emotions* .

19-National Geographic Your Brain: A User's Guide (100 Things You Never Knew) Single Issue Magazine – 2012

20- Paul P, Gary E. Schwartz, and Linda G. Russek,(2005) "Organ Transplants and Cellular Memories," *Nexus* 12:3 (April–May 2005), Claire, S.(1997) . A *Change of Heart* (Warner Books, 1997)www. paulpearsall.com/info/press/3.html.

21-Paul, P.(1998). *The Heart's Code: Tapping the Wisdom and Power of Our Heart Energy* (Broadway Books, 1998).

22-Pierce, H.(2014) .The Owner's Manual of the Brain. William Morrow Paperbacks.

23- University of California, Los Angeles . Self-Esteem Science Daily, Featured Research, Psychologists Discover Oxytocin Receptor Genes Link to Optimism, September.http://www.sciencedaily.com/releases/2011/09/110914101746.htm.

24- Reuters.(2007) "Wonder Pill To Fight Ageing Could Become A Reality, September 21, , http://gulfnews.com/news/world/usa/wonder-pill-to-fight-ageing-couldbecome-a-reality 1.201890.

25-Sarno,E.j .(2006) .The Mind body Prescription: Healing the Body, Healing the Pain; The Divided Mind: The Epidemic of Mind body Disorders;, and Mind Over Back Pain .interview, visit the site http://www.medscape.com/viewarticle/478840.For more testimonials, visit www.the healingcodebook.com.

26- Sue .G. A(2004) .Cell Decision, The Dallas Morning News, September 13,.

27- Timothy D. Wilson.(2011).“Self-Help Books Could Ruin Your Life!,” The
Daily Mail online, August 15, , www.dailymail.co.uk/femail/ article-2026001/Self-help-books-ruin-life-They-promise-sell-millions. html#ixzz1ovSZDP2z.

28-Your Brain, A User’s Guide: 100 Things You Never Knew, National Geographic, special issue, 2017, p. 50.